SAYI:108 OCAK 2018

# Baby&You

MODERN ANNENİN BAŞUCU REHBERİ



## YAŞASIN TATİL

- Kayağa dair her şey
- Sömestr için popüler etkinlikler

## OĞLAK BEBEKLERİ

Şanslı, düzenli, temiz, karizmatik ve olgunlar...

Astrolog Miray Ertuğrul yorumladı...

## Ateş

Paniğe gerek yok!

## ÇOCUKLAR VE DİYABET

Nasıl anlaşılır? Hayatını kolaylaştırmak için ne yapmalı?

## KIŞ HASTALIKLARI

Bağışıklığını kuvvetlendir, hastalıklara karşı hazırlıklı olsun!

## Soğuk havalarda hamile olmak...

Ne yemeli nasıl giyinmeli nelere dikkat etmeli?

## Kitap en iyi dost tur

* Uzmanlar çocuklar üzerindeki etkilerini anlatıyor
* Anneler okuma yöntemlerini paylaşıyor

ISSN 1308-6804
OCAK
9 771308 680010
MH MEDIA
Sayı: 2018 / 01 Fiyatı:7₺

# Confetti K·I·D·S

Yeni 2018 Kreasyon

**Confetti Kids halıları ;**

- Hav bırakmaz
- Anti-bakteriyel
- Kaymaz tabanlı



Air Ballonn



Moonlight

Bebeklerin gelişimi için pedagogların denetiminde özel olarak tasarlanan Confetti Kids Halıları, onların hayal dünyalarına açılan en eğitici ve eğlendirici dünyadır.

Happy Girafie



Sunny Day



Baby Ship



CONFIDENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances
according to Oeko-Tex® Standard 100
1606034 Centexbel

Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır. Confetti Halı, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.

www.benimhalim.com




**NALAN ELMAS ÖZBEK**
Baby&You Genel Yayın Yönetmeni
nalan@medyalink.com.tr
nalanelmasozbek

# Merhaba

Gece ve gündüz gibi, siyah ve beyaz gibi birbirinin tam tersi huy, karakter ve tipte çocuklarım var benim. Biri sarı diğeri esmer, biri zayıf diğeri yapılı…. Biri duygularıyla, diğeri mantığıyla hareket eden, biri yemek seçen, diğeri seçmeyen, biri kendi kararlarını uygularken diğeri onay beklemeden harekete geçmeyen, biri paylaşmayı severken diğeri paylaşmayı pek sevmeyen apayrı iki çocuk… Nasıl oluyor da aynı anne babadan, aynı şartlarda, aynı sevgi çemberinde büyüyen çocuklar bu kadar farklı olabiliyor? Ve nasıl oluyor da anne baba olarak bizler, her iki karakterle de orta yolu bulabiliyoruz? Çocuklar doğmadan önce her türlü konuda bilgi bonbardımanına tutuluyoruz. Gazının nasıl çıkartılacağından, alt temizliğine, ilk banyosundan nasıl emzireceğimize kadar her türlü bilgi sağolsunlar uzmanlar tarafından önümüze seriliyor. Ama ne zaman ne yapacağı -rutin doğal gereksinimleri dışında- belli olmayan bu minnakların kullanım kılavuzu olsa, her karaktere göre onlara nasıl davranmamız gerektiğini anlatan ve hiç şaşmadan birebir uyan, ne güzel olurdu değil mi? Zira birinde işe yarayan yöntem, diğerinde işe yaramayınca 'anneliğimizi sorgulamaya' kadar bizi götüren bir çaresizlikte bulabiliyoruz kendimizi. Ama anneyiz nihayetinde, nasıl onlarda numaralar bitmiyor bizde de çözümler her daim bulunuyor. Boş yere süper kahramanları olmuyoruz çocuklarımızın değil mi?

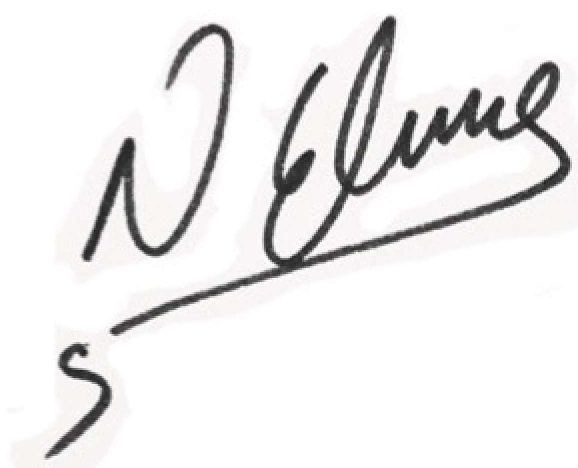
***

Ocak ayı çocuklar için çok eğlenceli bir ay. Sömestr zamanı! Okula giden çocuklar için doya doya yaşayacakları iki haftaları var. Onların eğlenceli zaman geçirmelerini sağlayacak, sizin de onlarla eğlenebileceğiniz zamanlar. Onlar için eğlenceli alternatifleri derlediğimiz mini bir dosyamız var, umarım keyifli bir sömestr geçirirsiniz.
Bu ay harika bir kitap dosyamız var. Çocuklarımızın; hayal kurmalarını, hoşgörülü olmalarını, duygularını kontrol edebilmelerini, empati kurabilmelerini, öfkelense de tebessüm edebilmelerini istiyorsak onları acilen kitaplarla tanıştırmalıyız. Biz bu konuyu çok önemsiyoruz ve anne babaların da önemsemesini istiyoruz. Her satırı dikkatle okumanızı bir anne olarak tavsiye ediyorum.

***

Yeni bir seneye, her biri ayrı karakterde, her biri bir mucizenin karşılığı olan miniklerinizle merhaba dediğiniz güzel günleriniz olsun. 2018 hepimiz için güzelliklerle dolu bir yeni yıl olsun…

Sevgiyle kalın…



# B&Y İçindekiler




33


74


40








EO TEKNOLOJİSİ Düşük formaldehit oranına sahip hammadde kullanımı. cilek.com cilekodasi

# Danışma Kurulu

Op. Dr. M. Nuri Delikara
Kadın Hastalıkları Ve Doğum Uzmanı / Kadıköy Florence Nightingale Hastanesi

Uzm. Dr. Dicle Çelik
Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Uzmanı / Memorial Şişli Hastanesi

Enise Ergün Akgül
Uzman Psikolog Aile Ve Çift Terapisti

Op. Dr. Gökçen Erdoğan
Kadın Hastalıkları Ve Doğum Uzmanı / Diva Klinik

Klinik Psikolog İpek Özaktaç
Klinik Psikoloji Uzmanı / Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi

Uzm. Dr. Süha Ünüvar
Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Uzmanı / Central Hospital

Prof. Dr. Gülçin Kantarcı
Nefroloji Uzmanı / Yeditepe Üniversitesi Hastanesi

Diyetisyen Deniz Şafak
Beslenme Ve Diyet Uzmanı / Central Hospital

Dr. Feyza Çivici Gümüş
Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Uzmanı / Medical Park Fatih Hastanesi

Prof. Dr. Murat Levent Alimgil
Göz Hastalıkları Uzmanı / Medicana International İstanbul

Prof. Dr. Özgür Öner
Çocuk Ve Ergen Psikiyatristi Uzmanı / Boston Çocuk Hastanesi

Dr. Mübeccel Akman
Göğüs Hastalıkları Uzmanı / Central Hospital

Prof. Dr. Hakan Özyuvacı
Ağız, Diş, Çene Cerrahisi Ve İmplantoloji Uzmanı / Dental Forum İstanbul

Prof. Dr. Tansu Küçük
Kadın Hastalıkları Ve Doğum Uzmanı / Acıbadem Maslak Hastanesi

Dr. Zerrin Baysal
Dermatoloji Uzmanı / Memorial Etiler Tıp Merkezi

Dr. Gamze Eroğlu Arığ
Nöroloji Uzmanı / Central Hospital

Yrd. Doç. Dr. Bora Özveren
Üroloji Uzmanı / Acıbadem Altunizade Hastanesi

Dr. Hilal Yıldız
Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Uzmanı / Liv Hospital

Psk. Aycan Bulut Konca
Psikolog / Central Hospital

Dyt. Sevgi Neylan
Bakım Beslenme Ve Diyet Uzmanı / Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesi

Dr Arda Eminzade
Deri Hastalıkları Uzmanı / Acıbadem Kocaeli Hastanesi

MH MEDIA

CENAP ŞEHABETTİN SK. NO: 47/1
KOŞUYOLU / İSTANBUL
**Tel:** (216) 325 39 19 PBX
**Faks:** (216) 325 37 47
**E-Posta:** info@medyalink.com.tr

**İMTİYAZ SAHİBİ**
MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına
**MELİSA HAYIRLIOĞLU**

**YAYIN KOORDİNATÖRÜ (SORUMLU)**
MELİSA HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

**GENEL YAYIN YÖNETMENİ**
NALAN ELMAS ÖZBEK
nalan@medyalink.com.tr

**YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ**
NESLİHAN KİRPİKLİ
neslihan@medyalink.com.tr

**YAZI İŞLERİ**
HÜLYA YILDIRIM, ZEYNEP DEMİR

**GÖRSEL YÖNETMEN**
SELVER EKİCİGİL

**YAZARLAR**
ASLIHAN ÜNAL
BAHAR HEKİMOĞLU
DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
GÖZDE ERTEM
MİRAY ERTUĞRUL
SELAHATTİN DÖNMEZ

**REKLAM**

**GENEL MÜDÜR**
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

**REKLAM GRUP DİREKTÖRÜ**
GÜLBİN YILMAZ
gulbin@medyalink.com.tr

**REKLAM DİREKTÖRÜ**
SİNEM DOĞRU
sinem@medyalink.com.tr

**REKLAM YÖNETMENİ**
BAHAR ASLAN
bahar@medyalink.com.tr

**REZERVASYON**
FİLİZ MUTLU
filiz@medyalink.com.tr
Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

**BASKI ÖNCESİ HAZIRLIK VE BASKI**
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4
Sancaktepe Kartal/İst.
T: +90 216 585 90 00 • F: +90 216 585 91 30
e-mail: info@turkuvazmatbaacilik.com.tr

**Baskı tarihi:** 28 Aralık 2017
**Yayın türü:** Yerel Süreli, Aylık
**Dağıtım:** Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.

*Pregnancy Baby&You* dergisi içerik ortağımızdır. *Baby&You* dergisinin Türkiye'deki imtiyaz ve yayın hakkı Medyalink Yayıncılık, Rek. ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. *Baby&You* dergisinde yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları *Baby&You* dergisine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. *Baby&You* dergisi, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.



Isır patlat,
zekanı POP'lat!
New Life
EFA-POP
Chewable Softgel Capsule
Essential Fatty Acids
Total Omega-3: 180 mg
Total DHA: 115 mg
30 Softgel
500 mg Chewable Capsules
in FISH gelatine
IFOS
www.ifosprogram.com
EĞLENCELİ,
LEZZETLİ,
ÇİĞNENEBİLİR
Omega-3 kapsülleri
DHA normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur.*
* Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği
www.sifar.com.tr
www.newlife.com.tr
facebook.com/newlife
twitter.com/newlifeturkiye
instagram.com/newlifeturkiye
New Life
Innovative Food Supplements
SİFAR
İlaçları Ticaret ve Sanayi A.Ş.
0212 273 03 98
New Life ürünleri ilaç değildir, besin takviyeleridir.
Ürünlerimizin satış noktası sadece eczanelerdir.

# BABY HABER



## Pozitif disiplin mi, o da ne?

Son yıllarda yapılan araştırmalar, olaylar karşısında pozitif tutum takınmanın hayatı çok daha kolay hale getirdiğini söylüyor. Tabii pozitif bir anne olmak için ilk önce pozitif bir insan olmalısınız!
1900'lü yıllarda Avustralya'da yaşayan Alfred Adler adlı bir psikolog, pozitif bakış açısının çocuk yetiştirme üzerindeki olumlu etkilerini araştırmış ve sonucun çok pozitif olduğunu görmüş! Amerikalı doktor Dr. Jane'de Dr. Adler'in bu savını geliştirmiş ve "Pozitif Disiplin" adlı bir çalışma ortaya koymuş. Dr. Jane'e göre, çocuklar bir hata yaptıkları zaman onları bu pozitif disiplin metoduyla yetiştirmek gerekiyor:

✓ Hem kibar hem de net olmalısınız. Böylece ona saygı duyduğunuzu ve aynı zamanda kararlı olduğunuzu gösterirsiniz.
✓ Uzmanlar pozitif eğitimin çocuklara ait olma duygusunu aşıladığını söylüyor.
✓ Cezalandırmak kısa vadede çözüm sunar, bu metotsa uzun vadede çok işe yarar.
✓ Sosyal becerileri geliştirmeye yarar.
✓Pozitif disiplinle eğitim yöntemi, çocukların kendi yeteneklerini keşfetmelerini sağlar.

'Ona sabırlı, destekleyici ve pozitif yaklaşırsanız, gelişimini ve ilerideki başarısını pozitif şekilde etkilemiş olursunuz!'

## LC WAIKIKI YENİ DOĞAN BEBEKLERİ PAMUKLARA SARIYOR

Annelerin ihtiyaçları doğrultusunda yeni doğan bebek koleksiyonuna yüzde yüz organik pamuktan üretilen parçaları ekleyen LC Waikiki, 0-18 ay aralığındaki bebekler için çeşitli tulum, hırka, çıtçıtlı body ve yeni doğan setleri hazırladı. Hem kız hem de erkek bebek modellerinin yer aldığı koleksiyonda naturel renkler öne çıkarken, hayvan figürleri tasarımlara neşe katıyor.





Bebelac
Gold
Çocuk Devam Sütleri
TEK BİR GÜLÜCÜK İÇİN
HER ŞEYİN DAHA FAZLASINI
YAPAN ANNELERİN,
ÇOCUK DEVAM SÜTÜ
Bebelac
Gold
4
Çocuk
Devam Sütü
1 yaşından itibaren
Prebiyotik Lif
PRECI NUTRI
Kalsiyum & D Vitamini
Demir
350 g e
Fermantasyon yöntemi ile üretilmiş İLK ve TEK çocuk devam sütü
Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Anne sütü, zamanında doğan tüm sağlıklı bebeklerin ihtiyaçlarını tek başına karşılar. Anne sütünün yetmediği durumlarda yetkili sağlık çalışanına danışınız.



# En inatçı oldukları dönem 2-4 yaş arası

Çocuklarda inatçılığın en yoğun yaşandığı dönemin genellikle 2-4 yaş arası olduğunu biliyor musunuz? Bu dönemde çocuk, artık bebeklikten çıkıp bağımsız bir birey olduğunu fark ettiğinde, hayatı ve dünyayı keşfetmek için yoğun bir istek duyar. Bu sebeple de anne-babasını ve sosyal çevresindeki insanları zorlayıcı davranışlarda bulunabilir. Bebeklik döneminde anne-babası tarafından kolayca yönetilen ve ebeveynlerinin isteklerini sorun çıkarmadan yerine getiren çocuklar; bir anda asi, huysuz, sinirli, ters ve dayanılmaz bir kişiliğe dönüşebilirler. İnatçı çocuklarda her şeyi reddetme, söz dinlememe, talep karşısında öfke ile cevap verme ve istediği bir şey olmadığında ağlama krizleri geçirme sıklıkla görülür. Geçici bir dönem olduğunu düşünüp derin bir nefes alabilirsiniz!

## Kız çocukları fazla kelime kullanır!

Ona ne şüphe! Uzmanlar kız çocuklarının kelime dağarcığının erkek çocuklarına göre daha hızlı geliştiğini belirtiyor. Unutmamanız gereken, 2 yaşına kadar kız ya da erkek fark etmez, sağlıklı bir çocuğun ortalama 50 kelime kadar kullanması gerektiği…




# İlk haftalar 'folik asit' olmazsa olmaz!

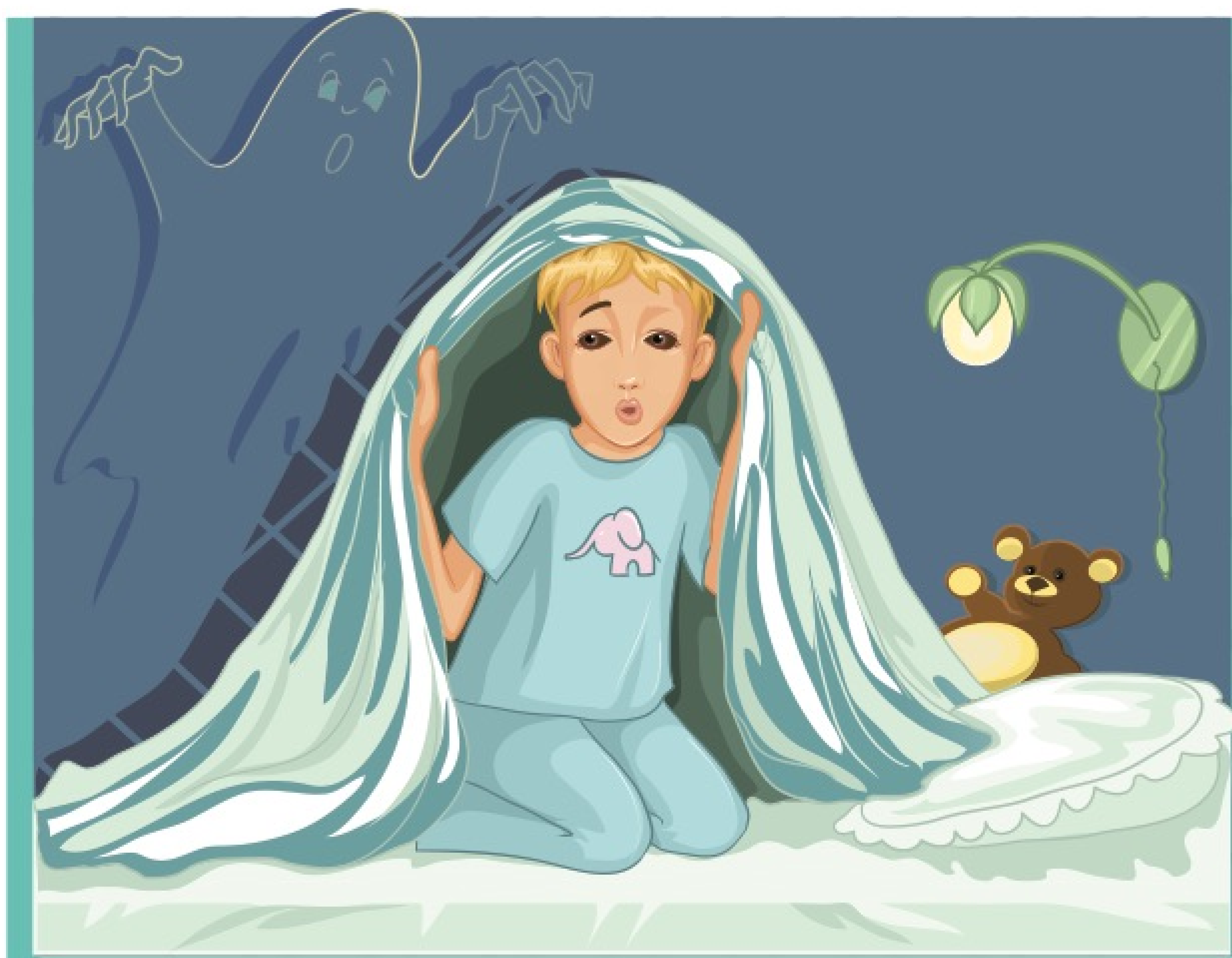
Şimdiki çocuklar harika! Hakikaten heemen hemen her çocuk ayrı birer zeka küpü! Bunun en büyük nedeni, anne adaylarının hamilelik dönemlerinde aldıkları folik asit takviyesi. Hamile kalmaya karar verdiğiniz anda doktora gidin ve doktorunuzun sizin için reçetelediği folik asidi hamileliğinizden önce için. Diyelim ki hamile olduğunuzu sonradan öğrendiniz, olsun. Siz de hamileliğinizde alırsınız. Tabii, kendi seçtiğiniz ilaçlarla değil! Yine doktorunuzun yazacağı folik asit takviyesini almalısınız. çocuğunuzun sağlıklı zeka ve beyin gelişimi için ilaç takviyesinin yanında balık yemelisiniz. Hamsiyi öneririz, en zararsız ve en sağlıklı besin.
Ayrıca folik asit sizin için de çok faydalı. Sabahları uyandığınızda kendinizi zinde hissetmeniz için yeşil yapraklı sebzelere ve balığa günlük menünüzde bolca yer verin.




## BEBİVİTA'DAN GELENEKSEL LEZZET

'Bebivita Bisküvili Sütlü Tahıllı' ek gıda içeriğindeki kalsiyum, vitamin ve önemli mineraller sayesinde bebeklerin sağlıklı gelişimine destek sağlıyor. 6.aydan itibaren, sabah kahvaltılarında ve ara öğünlerde tüketilebilir.


baby Clementoni
Büyümek Harika Bir Oyundur!
Led Işık ve çok sayıda Mekanik etkileşim, İlk harfler, sayılar
İlk Motosikletim
64306
Türkçe - İngilizce
Müzisyen Fil
64307
Klasik,Pop, Disco, Rock
4 farklı müzik modu
16 Farklı Enstrüman Sesi
İnce motor becerileri
Görsel ve işitsel algı uyarımı
Dil ve duygusal gelişim
Neden-sonuç ilişkisinin keşfedilmesi
ROCK
DISCO
POP
CLASSIC
/ClementoniTurkiye
/ClementoniTurkiye
/ClementoniTurkiye
www.clementoni.com
Clementoni



# Neden yalnız uyumak istemiyor?

'Ebeveynleri ile aralarında yeterli iletişim olmayan çocuk yalnız yatmak istemeyebilir.' Bunu biz değil, Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Aynur Sayım söylüyor...
Sayım; " -Çocuğumu yatağına yatıramıyorum, yalnız yatmak istemiyor, yanımıza geliyor, korkuyor, sık sık uyanıyor, uykuda diş gıcırdatıyor- gibi şikâyetler alabiliyoruz. Çocukta uyku sorununun pek çok nedeni olabiliyor. Bu nedenler, fiziksel ve duygusal kaynaklı olabiliyor.
Uyku sorunlarının büyük kısmı ikinci yıldan itibaren ortaya çıkar. Uykuya dalma sıklıkla zor olur. Sonraki dönemlerde de korkular, çocuğun anksiyetesinin yüksek olması, uyurgezerlik, diş gıcırdatma görülmeye başlar. Çocuklar eğer bir sorun yaşıyorlarsa bunu davranış diliyle ifade ederler. Uykuya dalmada zorluk ve uyku bölünmeleri, uykuda alt ıslatma, genellikle çocukta sorun alanının habercisidir" diyor.

**Peki çözüm için ne yapmalı?**
Sayım'ın uyku sorununun aşılmasına yönelik önerileri şöyle;
- **Güvenli ilişki kurun** Bireyselleşmesi için ona destek olun, güvendiğinizi hissettirin, fazla korumayın, ama ihmal de etmeyin.
- **Uyku öncesi ortamı sakinleştirin** Gürültü, hareketli ve eğlenceli bir ortam varsa, çocuk uyumak istemez.
- **Ona zaman ayırın** Ona düzenli zaman ayırın ve kaliteli, keyifli, etkileşim içeren paylaşımlarda bulunun. Oyun ve aktivite yapmak gibi.
- **Çocuğunuzu bu sorundan dolayı yargılamayın,** cezalandırmayın, hele ki korkuları ve anksiyetesi nedeniyle uyuyamıyorsa, onu anlamaktan uzak bir yaklaşım, hem ilişkinizi bozacak, hem sorunu daha da büyüyecektir. Onu anlamaya çalışın, dinleyin, rahatlatın.
- **Ödül sistemi kurun** Disiplin sorunu var ise davranış, puanlama çalışmaları yaparak, ödül odaklı ve kararlılık içeren bir sistem kullanabilirsiniz.
- **Yanında tartışmayın,** birbirinizi eleştirmeyin, sürekli her yerde bu sorundan bahsetmeyin.

# Tek başına çocuk büyütmek!

Çeşitli nedenlerle tek başına kalmış annenin ya da babanın, çocuğun bakımını tek başına üstlenmesi hem ebeveyn hem de çocuk açısından travmatik sonuçlar doğurabiliyor. Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Selin Karabulut "Çocuğu ile baş başa kalan anne veya babanın önceliği çocuk olmak durumunda ancak bu, kendine zaman ayırmayacağı anlamına gelmez. Kişi mutlu olmalı ki çocuğu da mutlu olsun. Anne babaların en çok dikkat etmesi gereken şey, çocukları suçlu hissettirmemek" diyor.

**İletişim kurarken dikkat etmeniz gerekenler;**
- Çocukla anne/baba ile ilgili konuşurken kişisel duygu ve düşüncelerinizi yansıtmayın
- Onu "taraf" seçmeye zorlamayın
- Doğru, açık ve net bir iletişim kurun
- Özel zamanlar geçirin
- Çocuğunuzla birebir zaman geçirdiğiniz gibi, sosyal ortamlarda da vakit geçirmeye çalışın
- Tek ebeveynle yaşıyor diye ona mahzun, zavallı, üzgün, problemli çocuk muamelesi yapmayın, işlerin doğal akışını sürdürün
- Olası problemleri hemen "tek ebeveynli oluş"a bağlamayın
- Baba/Anne eksiğini aşırı çaba ile kapamaya çalışmayın
- Çocuk üzerinden savaşmayın
- Uzakta olduğunuz zamanlarda da çocuğunuzla iletişimde kalın
- Uzaktaki anne/baba olarak yaşadığınız evde çocuğunuza ait özel eşyalar, oyuncaklar, kitaplar olmasına özen gösterin
- Uzaktaki anne/baba olarak çocuğunuzla olduğunuz zamanlarda onun tercihlerini de göz önünde bulundurun
- Uzaktaki anne/baba olarak evinizde çocuğunuza misafir muamelesi yapmayın
- İhtiyaç halinde uzman desteği alın





YENİ

VICKS

BabyRub




# SEVGİ DOLU DOKUNUŞUNUZLA BİRLİKTE

## BEBEĞİNİZİ NEMLENDİRMEYE, YATIŞTIRMAYA VE RAHATLATMAYA YARDIMCI OLUR

- 6 ay ve üzeri bebekler için özel olarak geliştirilmiştir
- Biberiye ve lavanta kokuları içerir
- Annelerin %92'si Vicks BabyRub'ın bebeklerinin rahatlamasına yardımcı olduğunu söylemektedir.[1]

BEBEĞİNİZLE SİZİ BİRBİRİNİZE BAĞLAYAN ANLARI VICKS BABYRUB İLE DAHA DA GÜÇLENDİRİN

VICKS

Nesillerdir tanıdığınız Vicks markasının güvencesiyle...

1. P&G internal study – 200 Alman anneyle gerçekleştirilen çalışma – 2016.

## Emzirmeyi Bitirirken... *Öneriler*

Emzirme dönemini sonlandırmak o kadar da zor değil. Bazı önerilerle çok daha kolay olabilir. Ancak bu önerilere geçmeden önce bir kez daha hatırlatmakta fayda var. Bebeklerin 2 yaşına kadar anne sütüyle beslenmesi, bağışıklık sistemleri ve sağlıklı gelişimleri açısından büyük önem taşıyor. Sütünüz geldiği sürece onu emzirin!

- Emzirme, anne ile bebek arasındaki en özel duygusal bağdır. Bu anlamda, öncelikle emzirmenin sonlandırılmasına duygusal açıdan anne olarak hazır olmalısınız. Yoğun stres altında ve endişeliyseniz, bu bebeğe de yansıyacak ve sütten kesme süreci aksayacaktır.
- Bebeğinizin anne sütünden vazgeçmesi çok kolay olmayacaktır. Bu konuda huysuzlanmasını normal karşılayın. Sabırlı olmalısınız.
- Bebeğinizin rahat olması da en az sizin rahatlığınız kadar önemli. O yüzden, bebeğiniz hasta ise, diş çıkarıyorsa ya da bakıcı değişikliği gibi strese neden olan durumlar söz konusuysa, emzirme sonlandırmayı biraz erteleyebilirsiniz.
- Emzirmenin sonlandırılmasında bebeğinizi birden sütten kesmek yerine, yavaş yavaş bıraktırmayı tercih etmelisiniz. Böylelikle bebeğinizin vereceği tepki daha az olabilir. Bu durumda da stres yaşayacaktır ancak etkileri gözle görülür oranda azalacaktır.
- Bu süreçte anne olarak kararlı davranmanız, pes etmemeniz büyük önem taşıyor. Tutarsız olmanız, bebeğinizin sütten kesilme konusunda daha isteksiz olmasına ve sürecin uzamasına neden olabilir.



## KARDAN ADAM ISIDOR

Swatch içinde bulunduğu her yeri bir kış masalına çevirme gücüne sahip ISIDOR'u satışa sundu. Yılbaşı sezonu stiline göz kırpan ISIDOR, karlar erise bile şık görünümünü sürdürme yeteneğine sahip.





## Hem öğretiyor hem eğlendiriyor

Oyuncaklar, bebeklerin gelişimlerinde önemli rol oynar. Dokunma ve kavrama yeteneklerini geliştirmelerini sağladığı gibi aynı zamanda zekalarını geliştirmelerine de destek olur. Wee Baby'nin oyuncaklar kategorisinde yer alan bebe çıngırağı, saplı bebe çıngırağı ve bez oyuncak çeşitleri bebeğinizin oyun saatlerini eğlenceli kılıyor. Oyuncaklar bebeğinizin dokunma, görme ve işitme gibi duyu organlarını keşfetmesine yardımcı oluyor.



## CHAKRA'DA YENİ DÖNEM BAŞLIYOR

Chakra, 2017-18 Sonbahar-Kış Koleksiyonu'na, yeni konsepti Chakra Life Style ile giriş yaptı. Koleksiyon, üç farklı yeni ürün kategorisiyle banyo ve yatak odasından sonra evin diğer bölümlerine de yepyeni bir bakış açısı getiriyor. Ayrıca, Toplum Gönüllüleri Vakfı ile gerçekleştirdiği işbirliği kapsamında Chakra, seçili ürünlerden elde edilecek gelirin yüzde 10'unu TOG Vakfına bağışlıyor.


STÉRIMAR
Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama
Eren Bebeğin burnu hep sağlıklı.
Rahat nefes alıyor, kolay besleniyor ve mışıl mışıl uyuyor.
Baby Burun Spreyi
50ml - 100ml
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar
YENİ
İrem Bebeğin burnu hiç tıkalı kalmıyor.
Stérimar Baby Tıkalı Burun Spreyi hem burnunu açıyor hem de bakterilerle savaşıyor.
Baby Tıkalı Burun Spreyi
50ml - 100ml
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar
%100 Doğal
STE_2017_08_11
BIOCODEX
www.sterimar.com.tr
facebook.com/sterimardenizsuyu
instagram.com/sterimartr
Sadece ECZANELERDE



## SADECE 30 DAKİKA

Hamileliğinizde yapacağınız egzersizlerin sadece kendi bedeninize faydası yok. Bebeğinizin ileriki yaşamında tüm kalp nabız sisteminin düzenli olabilmesine de büyük ölçüde katkısı var. Her gün 30 dakika kardiyo yapmanız çok faydalı anlayacağınız. Bu sadece spor salonlarına giderek olmayabilir. Yürüyüş de güzel bir egzersiz. Egzersiz yapmadan önce dikkat etmeniz gereken önemli bir şey var, öncesinde ve sonrasında ısınma ve esneme hareketleri. Eğer direkt olarak kardiyoya başlarsanız vücudunuzda ağrılar ya da kramplar olabilir. Sporu rahatlamak için yapıyorsunuz, esneme ve ısınma hareketlerini unutursanız, size daha çok sıkıntı verir hale dönüşebilir. Ancak dikkat! Yaralanmalara neden olmamak için esnerken dikkatli olmalısınız. Hamile yogası da çok güzel bir egzersiz, bu sayede miniğinize de bolca oksijen gitmiş olur. Ancak yogayı bir kursa giderek yapın. Ya da evde hamile yogası CD'leri edinebilirsiniz. Çok dikkatli olun, gösterilenden fazla bir şey yapmayın. Unutmayın, spor hayattır!

### RAHAT OLUN

Bebek bakımında ilk 3, 6 hafta ve 3, 6, 9. aylar önemli. Bu dönemler gelişim açısından bir geçiş dönemi olduğundan, özellikle bu dönemlerde bebeğiniz maalesef daha mızmız olur. "Çok normal" deyip geçin. Çok büyütmeyin.



## Puzzle'ların Gücü

Her yaşa ayrı kategorilerden oluşan geniş yapboz yelpazesiyle dikkat çeken Mikado Toys, 29 Ocak Dünya Puzzle Günü'nü kutluyor. Çocuğun zihinsel, motor ve duygusal gelişimde puzzle'ın önemli bir yeri olduğuna dikkat çeken Mikado Toys, ebeveynlere çocukları için puzzle'ı tavsiye ediyor. 0'dan 11'e her yaş grubu için ayrı yapbozlara bir göz atın!




## Boyner'de Sömestr

Yoğun geçen bir okul döneminden sonra heyecanla beklenen sömestr tatili başlıyor. En sevilen moda markalarından seçili koleksiyonları ve özel markalarını miniklerle buluşturan Boyner, yüzlerce karne hediyesiyle çocukların tatil heyecanına eşlik edecek.




## Sevimli Nevresim

En iyi arkadaşlıkları simgeleyen Forever Friends, TAÇ'ın lisanslı nevresim takımı koleksiyonunda çocuklar için yerini aldı. Çocuklarının odalarına renk katmak isteyen aileler, yüzde 100 pamuktan üretilen şirin nevresim takımını deneyebilir...

## Ondan öğrenecek çok şey var! YARATICILIK

Çocuğunuz bütün boyaları halının üzerine dağıtmış, resim yapıyor. Küçük Picasso! Her yer dağılmış, ama o çok mutlu. Siz de o boyalar yerde olduğu için bunalıma girmek yerine, miniğinizle anın tadını çıkarın. Çökün siz de halının üzerine, oynayın çocuğunuzla. İyi eğlenceler!




## 'Kasmadan Annelik'

Tara Kitap'tan çıkan, zamane annelerinin eğlenceli başucu kitabı "Kasmadan Annelik" çok satanlar listesinde yükselişini sürdürüyor.
Kitap, bebeğini emziremediği için kendini eksik ve suçlu hisseden, daha loğusayken okul seçimlerine başlayan, doğum hazırlık kurslarına eşiyle birlikte giden, yorgunluktan bitap düşmüş haldeyken bile buhar makinesinde 'organik' sebze pişirmeye çalışan ama anneliğin keyfini sürmeyi unutan annelere sesleniyor! 'Çok da kasmayın' diyor...



## Penguenlerin deniz suyu içebildiğini biliyor muydunuz?

Uçamasa da kuşlar aleminin en sevimli, en şaşkın üyelerinden olan penguenlerin tuzlu su da içebildiğini biliyor muydunuz? Yaşadıkları ortamlarda tuzlu suya ulaşmak daha elverişli ve kolay olduğu için tuzlu su içmeye daha çok eğilimli olan penguenlerin göz çevrelerinde tuzlu suyu filtreleyen özel bir bez bulunuyor. İstanbul Akvaryum'da Türkiye'nin ilk Gentoo soğuk iklim penguenleri ile tanışmaya hazır mısınız?




## "Yemekte Denge" 7. Yılını Kutladı

Sabri Ülker Vakfı'nın 2011 yılından bu yana Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Müdürlüğü iş birliğinde yürüttüğü Yemekte Denge Eğitim projesinin 7. yıldönümü kutlandı. Etkinlikte proje kapsamında hazırlanan ve Türkiye genelinde projenin uygulandığı pilot okullarda eğitim materyali olarak kullanılacak "Küçük Şefler Restoranı" isimli hikâye kitabının da tanıtımı yapıldı. Türkiye'nin en kapsamlı ve sürdürülebilir beslenme eğitim projesi olan Yemekte Denge, okul öncesi, 1. 2. 3. ve 4.sınıflar dâhil olmak üzere 7. yılında 6 milyonun üzerinde çocuğa, veliye ve öğretmene ulaşıyor.

# BEBEĞİNİZİN İLK 1 SENESİNDE BESLENMESİ ÇOK ÖNEMLİ





**Prof. Dr. Ömer Erdeve**
**Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı**

## Anne sütünün önemi nedir?

Anne sütü fiziksel, zihinsel ve bağışıklık yönünden bebeğinizin gelişimini destekler. İlk 6 ay anne sütü kullanımı bebeğinizin büyümesi için yeterlidir. 6. aydan itibaren ek gıdalarla tanışmaya başlansa da bebeğiniz halen süt çocuğudur. Eğer anne sütü yok veya yetersiz ise doktorunuza danışarak, bebeğinizin beslenmesini ona uygun bir devam sütü ile destekleyebilirsiniz.

## Emzirme süreleri nasıl olmalıdr?

Emzirme aralıkları bebekten bebeğe farklılık gösterebilir. Bebeğiniz ilk zamanlarda aşağı yukarı 2-3 saatte bir emmek isteyebilir. Tek bir memede 15-20 dakika boyunca kalmasına izin verin. Eğer emmeye devam etmek isterse diğer memede emzirmeye devam edebilirsiniz. 4. aydan itibaren bebeğiniz daha hızlı emebildiğinden, emme süreleri 10 dk. ya kadar düşebilir.

## Anne sütü eksikliğini nasıl anlarım?

Sadece anne sütü ile beslenen bir bebeğin yeterli beslendiğini anlamak aslında çok zor değildir:

**1.** Emzirdikten sonra bebeğiniz rahatlıyor ve kolayca uykuya dalabiliyor ise, tekrar emzirme zamanı geldiğinde kendiliğinden uyanıyor ise,

**2.** Günde ortalama 6-8 kez bezini nerdeyse renksiz idrar ile ıslatıyor ve 3-4 kez soluk sarı kaka yapıyorsa,

**3.** Büyüme izleminde ayına göre yeterli kilo alıyorsa sütünüz yetiyor demektir.

Bebeğiniz bu koşulları sağlamıyor ise doktorunuza danışarak sütünüzü uygun bir devam sütü ile destekleyebilirsiniz.

## Sütümü artırmak için nelere dikkat etmeliyim?

• En önemli şey **bebeğinizi sık aralıklar ile emzirmektir.**

• Emzirmeyi aceleye getirmemenizde fayda var. Sizin ve bebeğinizin **rahat ettiği bir pozisyon** belirleyin ve bebeğiniz kendisi emmeyi bitirene kadar emzirin.

• Bir diğer önemli etken de **sizin su tüketiminizdir.** Günde en az 2-3 litre yani 6-8 bardak su tüketmeyi ihmal etmeyin ve her emzirme sonrası kaybettiğiniz sıvıyı mutlaka takviye edin.

• Annelerin beslenme açısından **her besin grubunu tüketmeleri önemlidir.** Süt, peynir, yoğurt gibi kalsiyum yönünden zengin gıdaları her gün mutlaka tüketin. Mevsim meyvelerini ve sebzelerini tüketmeye çalışın.

• Bebeğinizin uyuduğu her anı, siz de dinlenerek değerlendirmeye çalışın. **İyi bir uyku** uyumaya çalışın.

## Ek gıda verirken anne sütüne devam etmeli miyim?

6. ayın sonunda bebeğinizi ek gıdalarla tanıştırmaya başlayabilirsiniz. Ancak bebeğinizin halen süt çocuğu olduğunu unutmamalısınız. Bu dönemde bebeğinizin sağlıklı büyümesini ve gelişimini desteklemek için ana öğünlerinde düzenli olarak anne sütü, eksikliğinde ya da yokluğunda ise devam sütü vermeye devam ediniz.

Ek gıdaları, ara öğünlerde 6-9. ayda 2 küçük bebek kavanozu, 9-12. ayda ise 3 küçük bebek kavanozu kadar verebilirsiniz. Eğer bebeğiniz anne sütü almıyor ise 6-12 ay döneminde ortalama 450 ile 600 cc kadar devam sütü ile büyümesini desteklemek gerekir.




Bebeğiniz için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda doktorunuza danışınız.



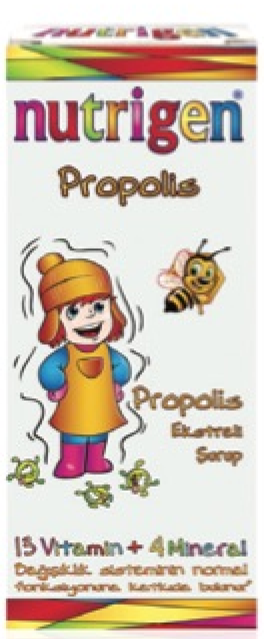
# Tohum Otizm Vakfı İçin Özel Koleksiyon!

Otizmin görülme sıklığı günümüzde çok büyük bir hızla artıyor. 1985 yılında her 2.500 çocuktan birine otizm tanısı konulurken, 2000'li yılların başında bu sayı 150'ye yükselmiş. 2013 yılında ise 88 çocuktan birinde otizm görülürken, 2014'te %30 artış göstermiştir. Bugün doğan her 68 çocuktan biri otizm riski ile dünyaya geliyor, dünyada her 20 dakikada bir çocuğa otizm tanısı konuluyor. Türkiye'de, 0-18 yaş grubu arasında yaklaşık 352.000 otizmli çocuk ve gencimiz var. Tüm bu gerçeklikten yola çıkan Makiteks Tekstil, Tohum Otizm Vakfı ile işbirliği yaparak otizm farkındalığını artırmak ve bu durumla mücadele eden çocuklara daha iyi bir gelecek sağlamak amacıyla Maki by Tohum Otizm Vakfı Koleksiyonu'nu hazırladı. Koleksiyon otizmli çocuklar yararına satışta.



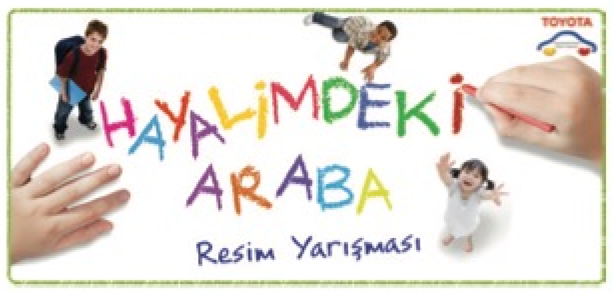
# Duvarlar renkli, çocuklar mutlu

Painting Roll anlamında kullanılan PROLL, çocukların duvarları istedikleri gibi boyaması için var. Gezegenlerden mevsimlere, meyvelerden sayılara, trafik kurallarından deniz altındaki yaşama kadar 9 farklı temadaki boyanabilir duvar rulosu PROLL sayesinde çocuklar hem bilgilerini artırıyor, hem de hayal güçlerini zenginleştirerek düşsel bir yolculuğa çıkabiliyor. www.okulumda.com/proll




# Bağışıklığa Tam Destek!

Sağlıklı bir bağışıklık sistemi çocukların kışı daha rahat geçirmeleri için oldukça önemlidir. Sağlıklı bir bağışıklık sistemi için çocukların günlük mikro besin açıklarının olmaması beklenir. Nutrigen Propolis, sağlıklı ve dirençli bir bağışıklık sistemi için mutlak gerekli olan vitamin ve mineralleri içerir. Nutrigen Propolis'in çoklu vitamin ve minerallerden oluşan özel kompozisyonu Propolis ekstresi ile güçlendirilmiş.




# "Hayalimdeki Araba"

Dünyanın 5 kıtasından binlerce çocuğun katılacağı Toyota "Hayalimdeki Araba Resim Yarışması" 2018'in Türkiye ulusal yarışması başlıyor. Bu yıl 15 yaşın altındaki Türk çocuklarının altıncı kez katılacağı resim yarışması için başvurular 23 Şubat 2018 tarihine kadar sürecek. Türkiye'deki değerlendirmelerde 3 ayrı kategoride (7 yaş ve altı, 8-11 yaş arası, 12-15 yaş arası) ilk 3 dereceye giren resimlerin sahipleri Japonya'da gerçekleşecek Uluslararası Yarışma'ya katılma şansı da kazanacak. www.toyota.com.tr




# YENİ BİR ARA ÖĞÜN ALTERNATİFİ BEBEK BİSKÜVİSİ

Bebeklerin büyüme dönemindeki ihtiyaçlarına uygun olarak geliştirilen Milupa Bebek Bisküvisi, bebeğiniz için yeni ve lezzetli bir ek gıda alternatifi sunuyor. Bebeklerin büyüme dönemindeki ihtiyaçlarına uygun olarak geliştirilen bisküvi; kalsiyum, demir, B1 ve B6 vitamini kaynağı içeriyor.



"Fermantasyon yöntemi ile üretilmiş besinler sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olur."

# MUTLULUK HORMONU BAĞIRSAKTA!

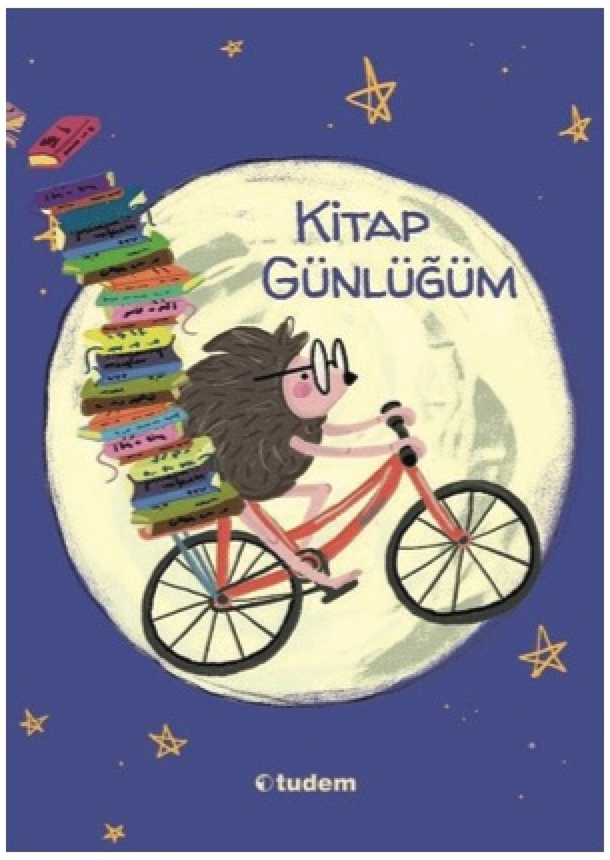
Bebelac Gold Çocuk Devam Sütü'nün katkılarıyla biraraya gelen Pedagog Tansu Oskay ile Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Demet Matben, bebeklerde sindirim sisteminin önemi ve gelişimini değerlendirdikleri toplantıda, bağırsak sağlığı ve bebek mutluluğu arasındaki ilişkiye dikkat çekti... Oskay ile Matben, vücuttaki mutluluk hormonunun yüzde 95'inin ikinci beyin olarak bilinen bağırsaklarda bulunduğuna dikkat çekerek, bağırsak sistemi düzenli olan bebeklerin mutlu bebekler olduğunu ifade etti. Bebeklerin sindirim sistemi için en sağlıklı besinin anne sütü olduğuna vurgu yapan Oskay ve Dr. Matben, anne sütüyle beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda devam sütlerinin tercih edilebileceğini belirtiyorlar. Fermantasyon yöntemi ile üretilmiş besinlerin sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olduğunun da altını çiziyorlar.


PEPEE
Şimdi Sleepy 'de
Türkiye'nin ilk ve tek
Saf Su ile
Dokunmuş Bebek Bezi
Renklendirici
İçermeyen
İç Yüzey
Hava Akışı Sağlayan
Esnek Kulaklar
Doluluk Oranını Gösteren
Islaklık Göstergesi
Sleepy
"Hep daha iyisi"
www.Sleepy.com.tr
/SleepyOnline

# Kitaplar iyi ki varlar

*Okuduğunuz her satır çocuğunuzun gelişimini yönlendiriyor. Onun bu gelişimine katkıda bulunacak kitapları derledik…*

**HAZIRLAYAN:** DEMET EKMEKÇİOĞLU / demetekmekcioglu@gmail.com




## Kitap Günlüğüm

**Ayşegül Utku Günaydın**
**Tudem**

Okuduğunuz kitaplarla ilgili düşüncelerinizi bir günlükte tutmaya ne dersiniz? Kitabın kapağını yeniden tasarlayabileceğiniz, farklı bir ad önerebileceğiniz, kitapla ilgili düşüncelerinizi not edebileceğiniz bir günlük. Kitap Günlüğüm, çocuklar için hazırlanmış olsa da her yaştan kitapseverin tutacağı, yıllar geçse de dönüp bakabileceği müthiş bir günlük. Kitap dünyası ile ilgili arada verilen ilginç bilgiler de çok keyifli. Yeni bir yıl başlarken mutlaka edinmeli.

## Kim Bu Yaramaz

**Mavisel Yener**
**Uçanbalık**

Sevimli ve iyiliksever Mimi, bayramda komşularına dağıtmak için minik şeker torbaları hazırlar. Heyecanla hazırladığı torbaları gizlice komşularının kapılarına bırakır. Herkesin çok sevineceğini düşünürken neden hayal kırıklığına uğrar Mimi? Bu öykü önyargılı olmanın yarattığı olumsuzluğu anlatırken, hoşgörü ve paylaşmanın güzelliğine dikkat çekiyor.

**4 yaş ve üstü okurlarımız için.**







## Gökyüzünün Rengi

**Peter H. Reynolds**
**Altın**

Resim yapmayı çok seven Marisol, okuldaki kütüphanenin duvarına bir resim çizeceklerini öğrenince çok heyecanlanır. Herkes ne yapacağını karar verirken, Marisol gökyüzünü boyamaya karar verir. Ama mavi boyaları kalmamıştır. Mavi boyaları olmadan nasıl gökyüzünü boyayacak Marisol? Çözüm bakış açını değiştirmekte. Nokta ve Mış gibi kitaplarıyla tanıdığımız Peter H. Reynolds herkesi sınırsız düşünmeye davet ediyor.

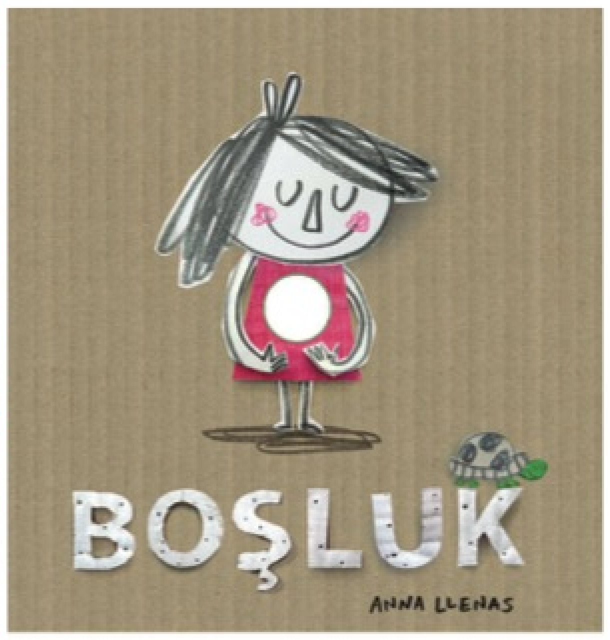
**4 yaş ve üstü okurlarımız için.**

## Boşluk

**Anna Llenas**
**Nesin Yayınevi**

Sıradan bir köyde, ailesiyle birlikte gayet normal ve sıradan yaşayan Julia'nın huzurlu ve mutlu bir hayatı varmış. Bir gün ansızın bunların hepsi yok olmuş. Bu kitap, içindeki boşluğu doldurmaya çalışan Julia'nın iyileşme hikâyesi. Zorlukların üstesinden gelebilme, amacımızı bulma ve en önemlisi mutluluk, hepsi içimizde.

**4 yaş ve üstü okurlarımız için.**







## Sevgi Kraliçesi

**Kristien Aertssen / Kır Çiçeği Yayınları**

Küçük Prenses her zamanki gibi biraz sevgi ister ama Kraliçe Anne'nin de her zamanki gibi çok işi vardır. Kraliçe kızına uçağını alıp sevgi kraliçesini bulmasını önerir. Küçük Prenses sevgi kraliçesini nerede buldu dersiniz? Her yerinden sevgi fışkıran, içinizi ısıtacak müthiş bir sevgi kitabı.

**3 yaş ve üstü okurlarımız için.**


ULUSLARARASI GMP STANDARTLARINDA ÜRETİLMİŞTİR
ZADE|VITAL®
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS
EGE ÜNİVERSİTESİ
ARGEFAR işbirliği ile geliştirilmiştir
Premium
OMEGA 3
DHA - EPA - E ViTAMiNi
Balık Yağı Şurupları Serisi
Zekayı Geliştiren
MEGA GÜÇ
OMEGA 3 ![1,2]
DOĞAL
Portakal aromalı
ÇOCUKLAR İÇİN
DOĞAL
Çilek aromalı
ÇOCUKLAR İÇİN
Sadece Eczanelerde
www.akilkupuyuz.com | www.megagucuz.com
facebook.com/ZadeVitalDogalBesinDestekleri
twitter.com/ZadeVital
instagram.com/zadevital
1888'den beri Helvacızade
Zade Vital® ürünleri ilaç değildir, besin desteğidir. Tedavi amaçlı kullanılmaz. Sadece eczanelerde satılır. Detaylı bilgi için firmamıza başvurunuz. Sağlık profesyonellerine yöneliktir.
Referanslar: 1.HADDERS-ALGRA, Mijna. Effect of long-chain polyunsaturated fatty acid supplementation on neurodevelopmental outcome in full-term infants. Nutrients. 2010, 2(8): 790-804. 2. RICHARDSON, Alexandra J., et al. Docosahexaenoic acid for reading, cognition and behavior in children aged 7-9 years: a randomized, controlled trial (the DOLAB Study). 2012. PLoS ONE 7(9): e43909. 3.STOLL, Andrew L. The Omega-3 Connection: The Groundbreaking Antidepression Diet and Brain Program. Simon and Schuster, 2001.
Tüketici Danışma Hattı
Questions and Comments
444 ZADE

## Sinemaya gidiyoruz



### Bobi: Dikenlerin Gücü Adına

Gururlu ve kibirli olan bir kirpi olan Bobby, kabilesindeki en güçlü aynı zamanda da en isyankar ve sıra dışı kirpidir. 'Tie Tui' ile yaptığı kavgada yaralanan Bobby, hafızasını kaybetmesiyle esrarengiz yolculuğuna başlıyor.

*Vizyon tarihi: 5 Ocak 2018*

### Coco

Miguel, ailesinin nesiller boyu süren yasağına rağmen idolü Ernesto de la Cruz gibi başarılı bir müzisyen olmanın hayalini kuruyordur. Yeteneğini kanıtlamaya çalışan Miguel, kendini etkileyici ve renkli Ölüler Şehri'nde bir dizi olay incirini takip ederken bulur. Bu sırada çekici bir oyunbaz olan Hector'la tanışır ve birlikte Miguel'in aile geçmişindeki asıl hikayenin ortaya çıkmasını sağlayacak olağanüstü bir yolculuğa çıkar.

*Vizyon tarihi: 19 Ocak 2018*







### Mutlu Canavar Ailesi

Mutlu olmaktan çok uzakta olan Wishbone Ailesi'nin bir aile olarak yeniden bağlanma girişimi ailenin annesi Emma'dan gelir. Emma aileyi toplamak için eğlenceli bir gece planlar. Ancak planı, kötü bir büyücünün onları lanetlemesiyle geri teper. Aile gecesinin mahvolması yetmezmiş gibi artık bütün aile bireyleri birer canavar haline gelmiştir...

*Vizyon tarihi: 26 Ocak 2018*

## Atölyeye gidiyoruz




### Açık Diyalog – Çizgi Roman Atölyesi

Atölyede, katılımcılar örnekleri inceleyip bilgi sahibi olarak çok sevdikleri çizgi roman karakterlerinin nasıl yaratıldığını, hangi aşamalarla olaylar dizisinin geliştiğini, hem teknik hem de eğlenceli yönleriyle tanıklık ediyorlar. Her öğrenci kendi süper kahramanını yaratıp, olaylarını kurgulayıp, kişisel hikayesini oluşturur. Atölye sonunda da fanzin yaklaşımıyla kendi ürettikleri basılı çizgi roman yayını öğrencilere teslim ediliyor. 7 – 10 yaş için hazırlanan atölye, 22 Ocak Pazartesi günü gerçekleşecek. Başvurular 19 Ocak'a kadar yapılmalı.

## Keşfe çıkıyoruz

### İstanbul Modern – Keşif Alanı

Keşif Alanı, çocuklar için, İstanbul Modern'in Paris'teki Centre Pompidou işbirliği ve Keşif Alanı sponsoru Garanti Bankası'nın katkılarıyla tasarlanan bir eğitim programı dizisi. 'Taşın İçinde Saklı Kuş', 'Ayın Altında', 'Dokunduğum Dünya', 'Oyunbaz Nesneler', 'Matisse-Picasso', 'Su İçinde Suluboya', 'Işığın Sihri', 'Tasarım Atölyesi', 'Sanat Sirki', 'Sanat Fabrikası', 'Module Home', 'Blobterre, Meka-Kolaj', 'Hareketin Büyüsü', 'Harflerin Dünyası', 'Havalı Nesneler', 'Plastik Bahçe', 'Herkesin Kendi Bakış Açısı Var' ve 'Eğlenceli Fikirler Merkezi', 'Kumdan Kaleler', 'Ritimler', 'Biçimler', 'Renkler' adlı atölye çalışmalarını tamamlayan Keşif Alanı, 12 Ekim 2017 – 14 Ocak 2018 tarihleri arasında çocukları ve ailelerini "Müzedeki Mimarlar" başlıklı 22. etkinliğiyle ağırlıyor.



# Tiyatroya gidiyoruz







## Fantastik Hikayeler Makinesi

Ömer, büyükbabasının hediyesi ile zamanda yolculuğa çıkıyor ve tarihteki birtakım buluşlara hem tanıklık hem de müdahale ediyor. Renkli kostümlerini Tomris Kuzu'nun, ışık ve sahne tasarımını Cem Yılmazer'in yaptığı oyunda sevilen oyuncular Tuba Ünsal, İbrahim Selim, Sercan Badur, Yeliz Kuvancı ve Hayal Köseoğlu canlandırmalarıyla kahkaha dolu anlar yaşatıyor. İş Sanat, meraklı minikleri 17 Aralık, Pazar günü saat 15.00'da mucitlerin maceralarla dolu dünyasına bekliyor.

## Kırmızı Başlıklı Kaz

Kırmızı Başlıklı Kaz, müzikli, danslı, yarışmalı, gülmeli, eğlenmeli, zıplamalı bir çocuk oyunu. Bu kaz, yerinde duramayan bir kaz. En büyük eğlencesi ise "Zıp Zıp Zıp Zıplamak" şarkısıyla zıplayarak dans etmek… Kaz, kendi masalını anlatmak istiyor ancak ünlü olmadığı için maalesef onu kimse dinlemiyor… Çocukların izlerken oldukça keyif alacağı oyun, 27 Ocak cumartesi saat 13.00'te Akasya Kültür Merkezi'nde.






## Fareli Köyün Klarinetçisi

Yeni sezonda Pazar günlerini çocuklarla geçirmek isteyen KATS Sahne, müzikli masal gösterisi "Fareli Köyün Klarinetçisi" ile Ocak ayında da küçük tiyatro severlerle buluşuyor. Oyunu izlemeye gelen çocuklar isterlerse gösteri sonrası, oyuncuların yönetimindeki çok eğlenceli bir Drama Atölyesi'ne de katılabiliyorlar. 40 dakika süren atölyede, aileler de çocuklarını izleme ve değerlendirme imkânı buluyor. Perküsyon ustası Orhan Topçuoğlu, Öykü Karadağ ve Barış Mert Peker'in birlikte sahneye koyduğu "Fareli Köyün Klarinetçisi"; 14, 21 ve 28 Ocak 2018, Pazar günleri saat 14.00'te Gayrettepe KATS Sahne'de…

## Goril

Akbank Çocuk Tiyatrosu, İngiltere'de halk oylaması ile "En İyi 10 Çocuk Kitabı" listesine seçilen Goril'i izleyici ile buluşturuyor. Dünyanın en önemli çocuk tiyatrolarından Polka Theatre ve Akbank Sanat işbirliği hayata geçirilen oyun, ünlü kukla ustası Roman Stefanski'nin başarılı rejisiyle çocuklara eğlenceli saatler vaad ediyor. Hannah gorilleri çok seven sevimli bir kız çocuğudur. Babası çok yoğun çalıştığından, onu her özlediğinde gorilleri ile oynar. Goriller onunla oyun oynamayı çok sevdiği için, keşke babam da goril olsa diye düşünür. Babası doğum gününde ona bir goril hediye eder. Ama bu sıradan bir oyuncak değildir... Keyifli oyun, 6, 13, 20, 27 Ocak tarihlerinde Akbank Sanat'ta sahneleniyor.



# Neden sürekli ağlıyor?

*Bebeklerle küçük çocuklarda uzun süren ve sık görülen ağlama krizleri, onun yaramazlığına değil çeşitli hastalıklarla karşı karşıya kaldığına işaret edebilir. Peki, gerçek işaretler hangileri?*

Çocukların nefesleri kesilinceye kadar ağlamaları, çoğu annenin büyük bir telaş ve merakla karşıladıkları bir durumdur. Oysa çocuğun aç olması, altının ıslak olması, sevgi ve ilgi gereksinimi duyması ve ağrı hissediyor olması gibi tüm duygu ve ihtiyaçlar bebekler ve küçük çocuklar tarafından ağlama yolu ile ifade edilir. Ancak çocuklarda ciddi rahatsızlıklar da onların hiç durmadan ağlamalarına neden olabilir. Nedenin belirlenerek doğru tedavi uygulanması için doktorun önerileri dışına çıkılmamalı, düzenli takipler aksatılmamalıdır. Kişisel çareler aramak yerine ilk olarak mutlaka uzman yardımı alınmalıdır. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Memnune Aladağ, sık ağlayan çocuklara doğru yaklaşım konusunda önemli bilgiler verdi.

## İLK HAFTA DAHA SIK EMZİRMEK AĞLAMASINI AZALTABİLİR

Ağlama krizlerinin nedenleri çocuğun yaşına göre değişiklik gösterir. İlk bir haftada bebekler kriz şeklinde ağlıyor ise bu durumun sebebi açlık olabilir. Bu dönemde genellikle gazı var zannedilir ve sürekli gaz çıkarma için masajlar uygulanır. Halbuki anne sütü ilk üç gün az üretildiği için bebek çoğunlukla açlıktan ya da annesini istediği için ağlar. Sık sık emzirmek hem süt üretimini artırır hem de huzursuz olan bebeğin ağlama krizinin sonlanmasını sağlar. Bazen bebekler aç olmasa da ağlar ve annesinin kucağına gittiğinde susarlar. Anne karnında alışmış olduğu ve ona kendini güvende hissettiren anne kokusu onlara huzur verir. Her zaman olduğu gibi bu dönemde bebeğiniz ağladığında onu kucağınıza alıp emzirmeniz, onunla sakin bir ses tonu ile sevgi dolu konuşmanız kesinlikle işe yarar.

## ÇOK AĞLAYAN BEBEK KOLİK OLABİLİR

İlk üç ay ağlama krizlerinin en önemli nedeni, gaz sancısıdır. Her üç bebekten birinde görülen haftada üç gün, üç saatten fazla süren ağlama olarak tarif edilen kolik sancısı, fizyolojik bir durumdur ve çoğunlukla 3. ya da 4. ayda kendiliğinden sonlanır. Koliğin nedeni bilinmediğinden tedavisi de yoktur, ilaçlar bu sancıları sonlandırmaz. Ebeveynlerin sakin olması, bebeğin termal konforunun sağlanması gerekir. Bebeğe düzenli kolik masajı yapılması, gaz yapan besinlerden annenin uzak durmasının sağlanması, karnına ılık havlu koyulması da yine bebeği rahatlatacaktır. Gevşek bir battaniye ile kalça eklemi rahat hareket edecek şekilde sarıp sarmalanması, baş ve boyun desteklenerek küçük ritmik hareketlerle bebeği sarsmadan sallanması işe yarayan diğer davranışlardır. Bebek ağrısından dolayı anneyi sık emmek ister; çok emzirmenin bir sakıncası yoktur. Ayrıca elini veya emziğini de emebilir bunlar da bebeği rahatlatır.

## ÇOCUĞUNUZU İSTEKLERİNİ KONUŞARAK ANLATMASI İÇİN CESARETLENDİRİN

0-2 yaş döneminde ağlamasına hemen ilgi gösterilmesi ve yanına gidilmesi gerekir. Bu davranış kalıcı güven duygusunun gelişmesine alt yapı sağlar. İki yaştan sonra ise her ağladığında istediklerini yapmak yerine, bu davranışı sonlandırdığında yanına gidip ilgilenilmeli, istediğini ağlayarak değil, konuşarak anlatması için çocuğunuzu cesaretlendirmelisiniz. Sürekli ağlayan çocukların altta yatan bir hastalığının olup olmadığının belirlenmesi için mutlaka çocuk doktoruna başvurarak gerekli muayene ve tetkikleri yaptırmalısınız.

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

baby &me




# Yenidoğan
## Islak Pamuk Mendilleri

### Annelerimizi dinledik, onlar için en iyisini ürettik.

Kız ve erkek bebeklerimizin alt değiştirme ritüelleri farklıdır.

Kız bebeklerimizde; idrar yolu enfeksiyonu riskini azaltmak için alt temizliğini mutlaka önden arkaya doğru yapın.

Erkek bebeklerimizde; bebeğinizin ön tarafını baby&me Islak Pamuk Mendil ile temizleyin. Sonra bacaklarından kaldırarak poposunu temizleyin.

### Bebek saflığında, kalitesi doğallığında!

Pamuk + Saf Su

- Yenidoğan bebeğinizin cildi ile uyumlu pH değeri.
- Kız ve erkek bebeklerin alt değiştirme yöntemleri farklı olduğu için 2 ayrı paket.
- Otomatik kapak açma düğmesi.
- Doğal pamuk ve saf sudan üretim.
- Paraben, alkol, sabun, parfüm ve boya maddesi içermeyen özel formül.
- Kız mendil ürünlerinde alt değiştirme örtüsü, erkek mendil ürünlerinde ani kaçırmalara karşı pipiped hediye.

Alkol, boya maddesi, sabun, parfüm içermez.

Dermatolojik olarak hassas ciltler üzerinde test edilmiştir.

Paraben içermez.

Bebeklerimize hak ettikleri hassaslığı gösterip, onlara tam hijyen sağlayan baby&me Yenidoğan Islak Pamuk Mendillerini siz de dilediğiniz her yerde gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz.

0216 325 11 11 | ebebek.com

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

# Kesintisiz uyku... Mümkün mü?

*"Bebekler gibi uyumak" sözü çok fazla kullanılır. Genelde uyurken gülümser, mimiklerini kullanır ya da sürekli dönebilirler. Peki, bebekler bu kadar derin ve kesintisiz mi uyurlar? Cevabı maalesef hayır!*

Bebeklerde uyku döngüleri dediğimiz süreç yetişkinlerden daha kısa aralıklarladır. Kısaca bahsetmek gerekirse uyku döngüleri dediğimiz şey gece boyu bebeğin ağlayarak uyanması ve 'Anne hadi beni emzir, uyuyacağım' ya da 'Hadi beni salla' ya da 'Al kucağına beni tekrar uykuya döndür' zamanıdır. Bu döngüyü bebeğin kendisinin atlatabileceğinin mümkün olduğunu söyleyen 0-5 Yaş Uyku Danışmanı Sinem Gerger Akınal, bebeklerin uyku düzeni hakkında merak edilenleri bizlerle paylaşıyor.




## NEDEN SIK SIK UYANIRLAR

Yetişkinlerde de uyku döngüleri vardır. Aslında hepimiz bu uyku döngülerinden geçeriz. Elbette yetişkinlerde bebeklere göre daha uzun aralıklarladır ama bizler de sabaha kadar uyanırız. Yetişkinlerde uyku döngüleri neredeyse 120 dakikada bir iken bebeklerde 60-90 dakika arasındadır. Bebekler daha fazla uyku döngüsü atlatır bu da daha fazla uyanma anlamına gelir. Sadece biz yetişkinler, uyuma eylemini bildiğimiz için kimi zaman yastığımızı düzeltir, kimi zaman bir bardak su içer ya da sağa sola dönerek kısa süre içinde tekrar uyuruz ve bunu hatırlamayız bile… Peki, bebekler neden bunu yapamaz ve sık sık uyanırlar çünkü destekle uyutuldularsa -yani sallanarak, emzirerek, beraber yatarak, pışpışlayarak gibi- her uyku döngüsünde tekrar bu desteğe ihtiyacı olacaktır. Çok nadir de olsa kendi kendine uyuyan bebekler gece boyu uyanabilir onlarda uyku döngülerinde destek isteyebilirler. Uyku ikiye ayrılır; Rem(rapid eye movement) uykusu rüya uykusu olarak bilinir. Bir diğeri Non-Rem (non rapid eye movement) uykusudur. Bu uykuda aşamalar vardır. Kalp atışları gibi düşünecek olursak hafif uyku, gerçek uyku ve derin uyku şeklinde geçişler vardır. Non-Rem, Rem uykusuna geçilmemiş evredir. Derin uykunun yaşandığı evredir. Uykunun %75'ini oluşturur. Gün boyunca oluşan yorgunluk ve vücuttaki fiziksel hasarlar tedavi edilir.

## 1. EVRE

Uykuya dalma evresidir. Uyku oldukça hafiftir ve hemen uyanmak mümkündür. Bu evrede göz hareketi yavaşlar. Kaslardaki hareketlilik azalır. Beyin teta dalgaları yayar. Uyku sırasında zaman zaman olur.

## 2. EVRE

Uykunun en uzun bölümüdür. Göz hareketi oldukça yavaşlar. Kaslardaki hareketlilik biraz daha azalır. Beyinde teta dalgaları yayılmaya devam eder. Bu evrede uyandırılan biri uyumuş olduğunun farkında olmaz ve muhtemelen uyumadığını söyler.

## 3. EVRE

Uyku derinleşir. Kaslardaki hareketlilik oldukça azalmıştır. Beyin delta dalgaları yaymaya başlar. Delta dalgaları en yavaş ve en geniş dalgalardır. 3. ve 4. evre "Yavaş Dalga Uykusu" olarak da bilinir. Yavaş göz hareketleri görülebilir.

## 4. EVRE

Bu evrede beynin yaydığı delta dalgaları artar. Uyuyan kişinin uyandırılması zorlaşır. Bu evrede de uyku oldukça derindir. Kişiyi bu evrede uyandırırsanız kendini uykulu hissedecektir. Uykuda konuşma ve uyurgezerlik durumu da bu evrede gerçekleşir.

## REM UYKUSU

Rem uykusu 5. evredir. Rem uykusu hızlı göz hareketlerinin olduğu uyku evresidir. Rüyanın görüldüğü evre bu evredir. Rem uykusu sırasında uyanırsanız gördüğünüz rüyayı hatırlarsınız. Bu evrede nefes alıp verme, kalp atışları ve göz hareketleri artar. Rem uykusundaki birinin hızlı göz hareketlerini görebilmeniz mümkündür. Göz kapağına dikkatlice baktığınızda gözün hızlı bir şekilde hareket ettiğini fark edebilirsiniz. Rem uykusu, uykunun yüzde 25'lik bölümünü oluşturur.
Bebeklerimizin sabaha kadar mışıl mışıl uyumasını istiyorsak tek yapmamız gereken işte yukarıda anlatılan uyku döngülerini atlatmasını sağlamaktır. Kendi kendine uyumayı bilen bebekler uyku döngülerini de atlatabilirler. Unutmayın doğru uyku alışkanlığı kazandırdığınız bebekleriniz daha mutlu, huzurlu olacaktır.





ModaAnnem
ASLIHAN ÜNAL
info@modaannem.com / @aslihan_unal

# Sevgili uyku arkadaşım...

*Bebeklerin, uyku sorununa yardımcı olabilmesi için uzmanlar dördüncü aydan itibaren uyku arkadaşlarını tavsiye ediyor. Bu sevimli arkadaşlar, bebeklerin kendi kendine uykuya dalabilmesini ve uyandıktan sonra ağlamadan tekrar uykuya geçişlerini de çok kolaylaştırıyor. Bebeğiniz ağlamadan uyku eğitimini verebilmeniz için uyku arkadaşları size ve bebeğinize yardımcı olacaktır.*

**Peki, uyku arkadaşı alırken nelere dikkat edelim?**

★ Bebekler için bazı markalar özel olarak uyku arkadaşları üretiyorlar bunlardan satın alabilirsiniz. Halk arasında koku olarak adlandırılan bir yazma, battaniye ya da mendil de uyku arkadaşı olabilir yavrunuza. Kendinizde organik özel bebek yünleri ile oyuncak örebileceğiniz gibi amigurumi tekniği ile örülen bu oyuncaklardan da alabilirsiniz. Önemli olan çocuğunuzun bu oyuncağı benimsemesi ve alışmasıdır.

★ Oyuncağı bebeğiniz ağzına götürebilir bu nedenle sağlıklı malzemeden üretilmiş olduğuna emin olun. Üzerinde boya ya da zararlı maddeler olmamasına da dikkat etmeliniz.

★ Uyku arkadaşınızı seçerken rengi de önemli. Çok canlı renkler yerine, krem, beyaz, sarı, uçuk mavi gibi rahatlatan ve soft renkleri seçebilirsiniz.

★ Uyku arkadaşının yumuşak ve yıkanabilir olması çok önemli. Zamanla onu benimseyecek ondan ayrılmak istemeyecektir. Bazı anneler yıkarken bile zorluk çekebiliyor. Kurumasını beklemek istemiyor, üzerinde kendine has olan kokusu gidecek diye vermek de istemiyormuş bebekler. Böyle durumları önlemek için uyku arkadaşının aynısından bir tane daha edinebilirsiniz.

★Uyku arkadaşının çocuğunuzun eline sığabilecek büyüklükte olmasına dikkat edin. Uyku arkadaşının eli, kolu bacağı gibi uzantıları olması oyuncağı kavramasını da kolaylaştıracaktır.

★ Uyku arkadaşı ile sadece yatakta oynamasına müsaade edin. Uykuya dalışını hızlandıracağı gibi ona sarılarak koklayarak sakinleşmesine yardımı olacaktır.

★ Uyku arkadaşı seçerken çocuğunuzun yaşına uygun olmasına dikkat edin. Ağzına alabileceği, koparabileceği küçük parçalardan aksesuarı olmamasına özen gösterin.

★ Işıklı, cafcaflı ürünlerden kaçının. Uykusunu kaçırabilirsiniz.

★ Tatile giderken ya da akşam uyku saatinde dışarıda olacaksanız uyku arkadaşınızı da yanınıza almayı unutmayın. Yavrularınızın mışıl mışıl uyuduğu, sevgi dolu günler dilerim...





# Dişlerim kaşınıyor!

*Miniğinizin sevimli ilk dişleri geliyor ve onlar sayesinde damakları çılgın gibi kaşınıyor! Büyürken yaşadığı en sancılı dönemlerden birisi sayılan diş çıkarma evresinde bebeğinizi en çok rahatlatacak şey ise ona uygun bir diş kaşıyıcısı…*



Bebekler 6-7 ay civarında genellikle alt kesiciler başta olmak üzere kesici dişleri çıkarmaya başlarlar. Fakat bireysel farklılıklar her gelişim sürecinde karşılaşıldığı gibi, diş çıkartma döneminde de görülebilir. Örneğin; dört ay civarında ilk dişini çıkaran bebekler olduğu gibi bu bazen dokuzuncu veya on beşinci ayda da karşımıza çıkabilir. Hatta çok ender bir durum olsa da bebek doğduğu anda süt dişleri ile karşılaştığımız da olabilir. Diş Hekimi ve Ortodonti Uzmanı Burak Büyüktürk, bizlerle bu süreçte bebeğinizin rahatlamasına yardımcı olacak diş kaşıyıcıları hakkında ayrıntılı bilgi paylaşıyor.

2.5- 3 yaş dönemlerinde üst çenede on, alt çenede on adet olmak üzere toplam yirmi adet süt dişi ağızda sürmüş olur. Dişler çıkmaya başlamadan önce diş etinde kaşıntı, hafif kızarıklık, salyada artış, hafif düzeyde ateş, diyare; ishal görülen belirtilerdir. Bu belirtiler dışında bebeğinizin sıklıkla elini ağzına götürdüğüne de şahit olacaksınız. Elini ağzına götürmesinin nedeni diş çıkacak bölgeyi kaşımak ve rahatlamak istemesindendir. Bebeğinizde saydığımız bu belirtileri gözlüyorsanız ve ortalama süt kesicilerin sürme zamanı 6-7 aylık ise ona bir diş kaşıyıcı alarak konforunu arttırabilirsiniz.

## Kaşıyıcı çeşitlerine göre hangisi en uygundur?

Diş kaşıyıcıları farklı materyalden ve çeşitli formlarda piyasada satılıyor. Günümüzde kolaylıkla bulabileceğiniz diş kaşıyıcıları şu şekilde;

**Organik Ahşap Diş Kaşıyıcılar:** Boya ve silikon (PVC) ihtiva etmemesi açısından oldukça sağlıklı diyebileceğimiz kaşıyıcılardır. Fakat deterjan vb. ürünlerle temizlendiğinde ahşap deterjanı emebilir ve durulanması güçleşebilir. Bu yüzden dikkatli olmak gerekmektedir.

**Silikon Diş Kaşıyıcıları:** En sık kullanılan diş kaşıyıcılardandır. Ürün seçimi yaparken özellikle dikkat etmeniz gereken nokta silikonun PVC ve BPA barındırmaması. Ürünün kullanma koşullarına dikkat edilerek kaynatılabilir veya sterilizatöre konulabilir. Bu kaşıyıcıların çoğunun üzerinde yer alan küçük kabartılar bebeğin kaşınan bölgeye masaj yapması için tasarlanmıştır.

**Kauçuk Diş Kaşıyıcılar:** Doğal kauçuktan yapılmışsa oldukça sağlıklı ürünlerdir. Kauçuk genelde bakteri barındırmayan bir üründür. Fakat etraftaki birçok toz üzerine yapışabilir, bu yüzden kullanımı sırasında sık sık akan suyun altında yıkanması gerekebilir. Sterilizatöre veya kaynatmaya dayanıklı bir materyal değildir.

**Soğutuculu Diş Kaşıyıcılar:** İçerisine içme suyu konularak kullanılan kaşıyıcılardır. İçerisine çok soğuk olmamak kaydıyla su konulmalıdır. Aksi takdirde bebeğinizde soğuk yanığı oluşturabilir ya da çok soğuk bir su onu daha da rahatsız edebilir. Soğuk, ağrılı ve hassas olan diş etini sakinleştirir ve bebeğinizin rahatlamasını sağlar. Bu kaşıyıcılarında çok çeşitleri bulunmaktadır. Çok sert olmamasına, sterilizatöre ve kaynatmaya dayanıklı olup olmadığına dikkat etmelisiniz.

**Meyveler ve sebzeler:** Herhangi bir diş kaşıyıcı almak istemeyen ebeveynler olarak havuç gibi çiğ sebzeyi bebeğinizin eline verebilirsiniz.

**Dikkat!** Kemirmesi için bir şey veriyorsanız akciğerlerine kaçırmaması için oturur pozisyonda olmasına dikkat edin ve mutlaka yanında bulunarak takip edin.

## Diş kaşıyıcı temizliği nasıl yapılır?

Bebek ağız yoluyla sürekli olarak diş halkasıyla temas içindedir. Diş halkası zaman zaman bebeğinizin elinden düşerek kirlenecektir. Temizliği materyale göre yapılmalıdır. Örneğin, ahşap olanlar su veya deterjanla yıkandığında ahşabın içine nüfuz ettiğinden sabun veya deterjanı arındırmak zor olabilir. Üretici firmanın tavsiye ettiği şekilde (kaynatma, sterilizatöre atma, sabunla yıkama vb.) yapılması bebeğinizin sağlığı açısından oldukça önemlidir.

Diş kaşıyıcıları boya, PVC, BPA gibi sağlığa zararlı maddeler içermediği sürece kullanımının herhangi zararı yoktur. Tam tersine çocuğunuzu rahatlatır.



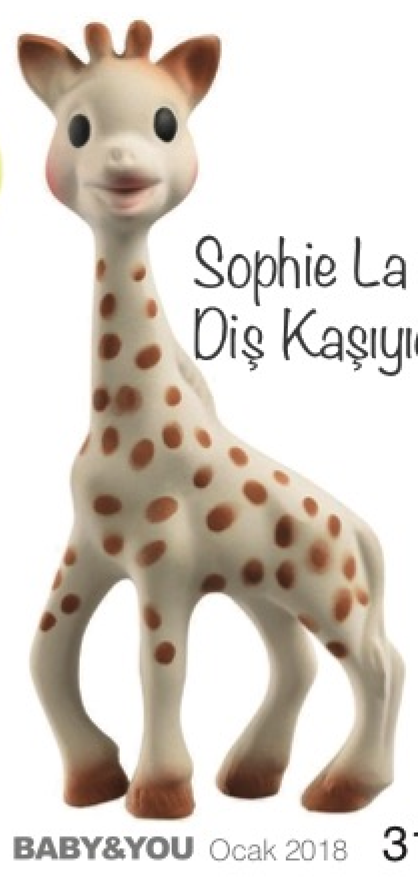
Wee Baby Sulu Diş Halkası



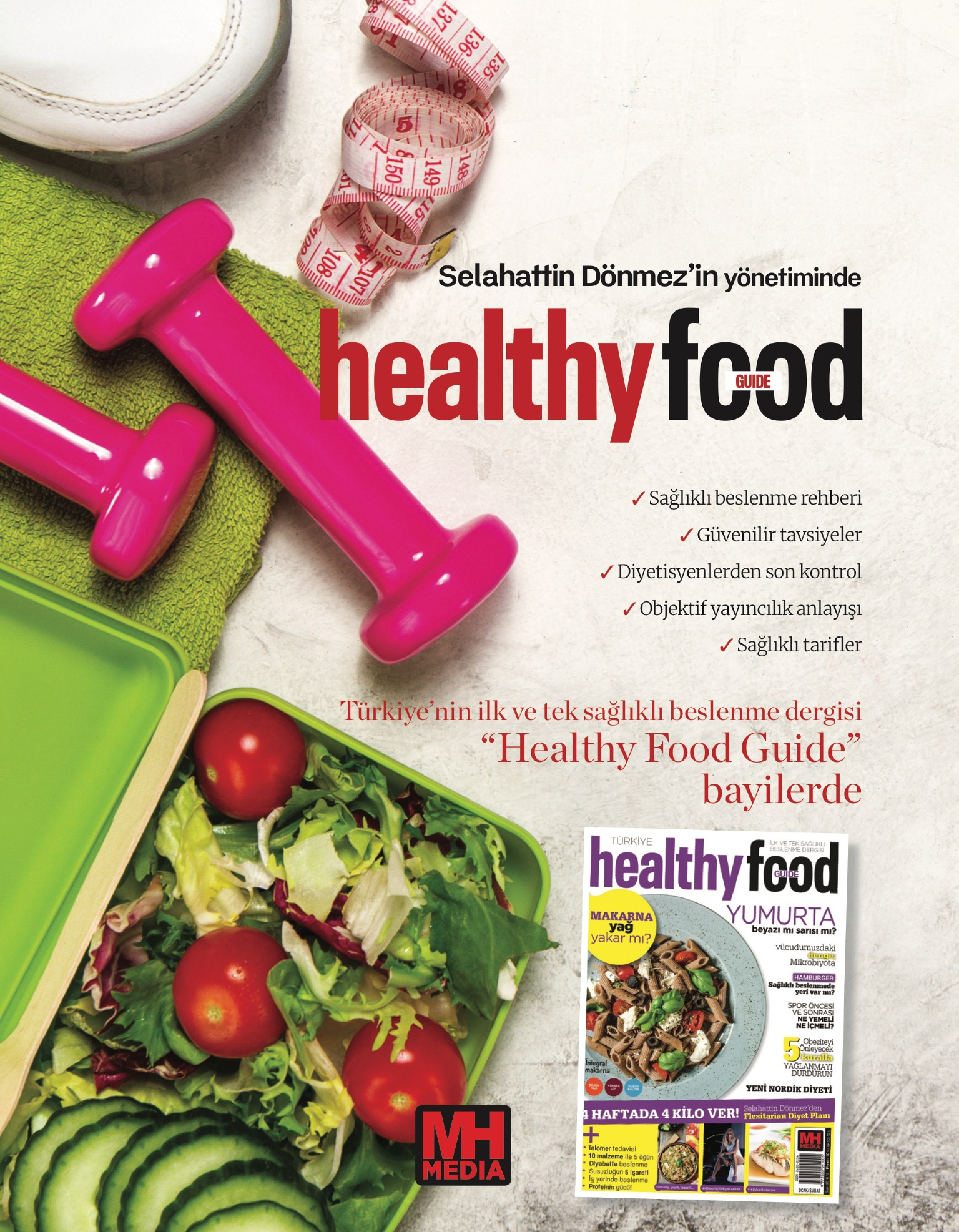
Clementoni Diş Kaşıyıcı ve Çıngırak



Chicco Diş Kaşıma Halkası



Sophie La Girafe Diş Kaşıyıcı


Selahattin Dönmez'in yönetiminde
healthy food GUIDE
✓ Sağlıklı beslenme rehberi
✓ Güvenilir tavsiyeler
✓ Diyetisyenlerden son kontrol
✓ Objektif yayıncılık anlayışı
✓ Sağlıklı tarifler
Türkiye'nin ilk ve tek sağlıklı beslenme dergisi
"Healthy Food Guide"
bayilerde
TÜRKİYE
İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ
healthy food GUIDE
MAKARNA yağ yakar mı?
YUMURTA
beyazı mı sarısı mı?
vücudumuzdaki denge Mikrobiyota
HAMBURGER
Sağlıklı beslenmede yeri var mı?
SPOR ÖNCESİ VE SONRASI NE YEMELİ NE İÇMELİ?
5 Obeziteyi Önleyecek kuralla YAĞLANMAYI DURDURUN
İntegral makarna
YENİ NORDİK DİYETİ
4 HAFTADA 4 KİLO VER!
Selahattin Dönmez'den Flexitarian Diyet Planı
+
Telomer tedavisi
10 malzeme ile 5 öğün
Diyabette beslenme
Susuzluğun 5 işareti
İş yerinde beslenme
Proteinin gücü!
OCAK/ŞUBAT
MH MEDIA



# Kitap En İyi Dosttur

*Kitap okumak, bağımlılıkların en güzel halidir, kitap okumanın tadına varan bunun ne demek olduğunu çok iyi bilir. Erken yaşlarda çok daha kolay edinilen bu en güzel alışkanlık, onların gelişimine birçok katkıda bulunuyor. Düzenli kitap okuyan ya da kitap okunan bir çocukta neden-sonuç ilişkisi ve yorumlama kabiliyeti gelişecektir. Kendilerini ifade etme şekilleri, dinleme ve anlama kabiliyetleri olumlu yönde etkilenecektir. Aynı zamanda çocuklar, kitaplar sayesinde farklı düşüncelere karşı da empati yeteneklerini geliştirecek, diğer insanların düşüncelerine önem vermeyi öğreneceklerdir. Onların kitap okumanın tadına varmalarını sağlamanın biraz da sizin elinizde olduğunu hatırlatmak isteriz. Bu dosyamızda kitapların onların gelişimleri üzerindeki etkilerini uzmanların kaleminden okuyacaksınız. Sizin ve değerli miniğiniz için bol kitaplı günler…*



# Çocuk ve Mizah

*Mizah, sorgulayan, kabullenmeyen, zekice tavrıyla, çocuğa sadece edebi bir zevk değil, aynı zamanda hayata karşı bir tutum da kazandırır. Kendini güçlü sayan, kaba kuvvetiyle yahut nüfuzuyla başkalarını ezmeye çalışanlara karşı, mizah duyusu gelişmiş insanların o tatlı umursamazlığını, henüz çocukken öğretir okurlarına…*

**YAZI: HALENUR ÇALIŞAN GÜRBÜZ**

Bebeğimizi hastaneden alıp eve getirdiğimizde, bütün muayeneleri tamamlanmış olur. İşitme testi, topuk kanı, elzem vitaminler… Sonra hemşireler, bebek hemşireleri ve çocuk doktorunun üst üste tavsiyeleri, tembihleri. Elimize bir dosya verilir; içinde bebeğin doğum bilgileri ve beslenme bilgileri… Bazı hastaneler bebeğin nasıl yıkanacağını, nasıl masaj yapılacağını anlatan CD'ler de hediye eder ebeveynlere.

### HANDİYSE BİR TEK, ÇOCUĞUN "KULLANMA KILAVUZU" EKSİKTİR!

İki çocuk annesi bir yazar olarak şahsen, böyle bir kılavuz verselerdi hiç geri çevirmez, büyük bir şükranla kabul ederdim. Ne zaman ne yapacağı hiç belli olmayan bu küçük insanı -malum kendisi henüz dilimizi bilmiyor ve pek medeni de sayılmaz- teknik olarak tanımaya çalışırdım. Ama zannederim, eve gelip kılavuzu açınca araştıracağım ilk bilgi ne zaman konuşacağı yahut ne zaman yürüyeceği değil, şu olurdu: NE ZAMAN GÜLECEK? Öyle ya, sırf ağlasın diye doğurmuş olamam. Zaman geçtikçe güleceğini, hatta beni güldüreceğini umut ederek doğurdum onu! Bütün anne babalar için böyle değil midir? Dünyaya geldikten sonraki ilk aylarda bebeğin yüzünde bir kas gevşemesinden ibaret olan ağız hareketlerinin gerçek bir tebessüme dönüşmesini sabırsızlıkla bekler ebeveynler. Bunun için, henüz 3 aylık bir bebeğin karşısına 3 yetişkin geçip, maymun gibi hareketler yaparız dakikalarca. Sokakta asla görülmek istemeyeceğimiz hallere girer, oradan oraya zıplar, elimize geçen eşyanın ardına saklanıp çıkarak çok sevimli olduğunu düşündüğümüz ceee'ler sergileriz. Karşılığında ufaklıktan bir tebessüm koparınca "Bana güldü! Hayır, sana değil bana güldü" konulu kavgalara girişmemiz ise yine normal şartlar altında mantıkla izah edilebilir haller değildir; hepsi sevdadan…
Gel gelelim, zaman hızla geçer.



Hem okul öncesi hem okul çağı hem de ilk gençlik dediğimiz (10-14 yaş) dönem için, iyi mizah yapıtları seçip çocuklarınıza sunabilirsiniz. Ben buraya birkaç örnek bırakayım, ama araştırması ve daha iyilerini bulması annelerden olsun. Bol tebessümler!

Ufaklık artık şebekliklere gülmeyi azaltıp, sizden daha nitelikli komiklikler talep eder hale gelmiştir. Artık onu güldürmek için ürettiğiniz hareketlere değil, sizin başınıza gelen küçük "felaketlere" daha çok güldüğünü fark edersiniz. Yanlışlıkla kek kabına değil mutfak tezgahına kırdığınız yumurtaya katıla katıla gülebilir. Tulumunun çıtçıtlarını yanlış takıp paniklemiş gibi davranın, "Ayyy, ne yaptım ben, ne yaptım böyle!" diye korkuya kapılın, bakın nasıl da keyfe gelecek sizinkisi.
Çünkü diğer bütün özellikleri gibi, "mizah anlayışı" da gelişmektedir. Zira mizah ve komedi farklı şeylerdir.
Komedi, kaba saba, pata küte, ite kaka ortaya çıkan her türlü gülünç eyleme denir. Elbette insanın en doğal ihtiyaçlarından biridir komiğe gülmek! Bu satırların yazarının da hiçbir komikliği boş geçmediğini, kahkahalarla gülmeye bayıldığını not düşelim madem.

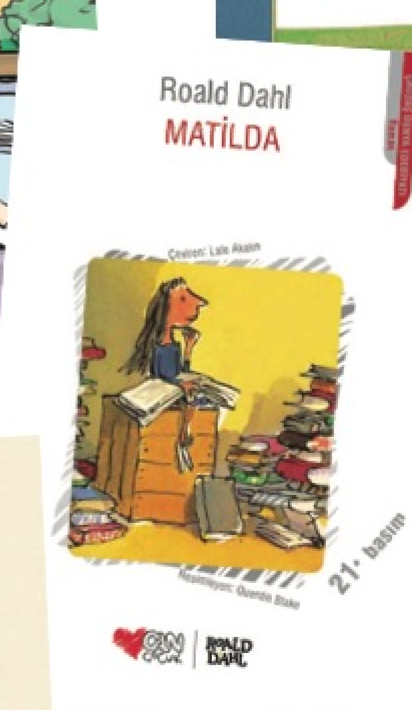
## MİZAHA GELİNCE…

Bunun tanımını en iyi biz değil, ustalarımız yapsın. Bilimsel konuşalım hanımefendi, bilimsel! Yazar ve Karikatürist Ferit Öngören'in Türk Mizahı ve Hicvi isimli kaynak kitabından şu satırlar: "Eğlence, mizahın gövdemizdeki ana kaynağı durumunda. Aralarında bir kök ilişkisi söz konusu. Gülme, siniri, çeşitli hastalıkları da işaret edebiliyor. Gülmenin sağlığını eğlence belirleyebiliyor. En önemlisi de gülme gibi psikolojik bir görünüşün mizah konusunda hiçbir bilgi getirmeyişi."
Gülme gibi psikolojik bir görünüşün mizah konusunda hiçbir bilgi getirmeyişi! Tam olarak söylemeye çalıştığım şey! Ve işte tam da bu yüzden, insan mizacının en doğal ihtiyaçlarından biri olan mizahın, edebiyatta, en duru, en yalın haliyle; zekavetinin doruğunda olan kişilere, çocuklara gerek olduğunu düşünüyorum. Çünkü mizah, sorgulayan, kabullenmeyen, zekice tavrıyla, çocuğa sadece edebi bir zevk değil, aynı zamanda hayata karşı bir tutum da kazandırır. Kendini güçlü sayan, kaba kuvvetiyle yahut nüfuzuyla başkalarını ezmeye çalışanlara karşı, mizah duyusu gelişmiş insanların o tatlı umursamazlığını, henüz çocukken öğretir okurlarına. Hoşgörülü, duygularını kontrol etmeyi bilen, öfkelense de tebessüm edebilen çocuklara emek eder.





















# TEMA Vakfı
# "Hoş Geldin Bebek" Ürünleri




## DOĞANIN BİZE EN GÜZEL ARMAĞANI

TEMA VAKFI BEBEK KARTLARINI VEYA MAGNETLERİNİ TERCİH EDEN AİLELERE 1 FİDAN SERTİFİKASI HEDİYE*

Bilgi ve sipariş için
**bebekurunleri@tema.org.tr**
**(212) 291 90 90**

Farklı renk ve tasarımlar için
**www.tema.org.tr**

*100 adet ve üzeri siparişlerde geçerlidir.

tema.org.tr | temavakfi

TEMA



*Kitapsız bir dünya nasıl olurdu? Yazılan, çizilen hiçbir şeyin olmadığı, okunmadığı bir dünya... Bu soru çağımıza çok da uzak bir soru değil.*

**YAZI: ZEYNEP ELLİALTIOĞLU**

# Kitapla birliktelik bireysel bir süreçtir

Kitap okuduğumuzda veya dinlediğimizde beynimizde yoğun bir faaliyet gerçekleşir. Okunanlar beyinde anlamlı resimlere dönüşürken pek çok nöron bağlantısı oluşur. Bu durum beynin okuma süresince aktif olmasına neden olur. Okumayıp, dinlemeyip seyrettiğimizde ise beyin katkısını azaltıp, pasif modda kalıyor. İşleyen demir ışıldar misali beynimiz de aktif olduğu sürece sağlıklı ve verimli üretime devam eder. Dijital çağ çocukları ekranla birlikteliklerinin bedelini daha az beyin aktivasyonu ile ödüyorlar. Araştırmalar dünyada yazılan kitap sayısının gün geçtikçe arttığını, okuma oranın ise düştüğünü gösteriyor. Dijital çağ çocukları önceki nesillere oranla kitapla olan birlikteliklerini azaltmış durumdalar. Kitap ile birliktelik bireysel bir süreçtir. İçinde bulunduğumuz çağda insanlar fiziksel olarak yalnızlaşırken sanal ortamdaki sonsuz seçenek içerisinde kendi kendilerine kalamıyorlar. Bireyin kendini tanıma, kendine yetebilme becerisi yaşamın doğal akışı içerisinde gittikçe daha zor deneyimleniyor. Uyaranlara direnerek okunana odaklanmak zihinsel olduğu kadar duygusal gelişime de katkı sağlıyor.

Kitaplar ve okumak sağlıklı, düşünen nesiller yetiştirebilmek için büyük bir önem taşıyor. Anneler, babalar, eğitimciler son yıllarda okumanın önemini unuttu mu ki daha az okuyan çocuklarımız var? Tabi ki hayır ancak "Okumak önemli" demek yeterli olmuyor. Evlerimizde, okullarımızda okuma kültürü oluşturabilmek için düşünmek, plan yapmak, çaba sarf etmek kaçınılmazdır.

Aile bireylerinin çocuk kitaplarını sevmesi, çocukların kitaplarla oluşacak ilişkisi için ön şart olarak kabul edilebilir. Kitaplara olan ilgi ve sevgi yaşama ve oyunlara taşınarak büyüyecektir. Yaş ilerledikçe kitabın ortak paylaşım konusu olarak kalması okumanın aile kültürü olarak kabulüne fırsat sağlayacaktır.

Araştırmalar çocukların kendi seçmedikleri kitapları okumakta zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Yetişkinler tarafından seçilmiş kitaplar ve çocuklara yapılan baskının okuma sevgisi oluşturmada etkisiz olduğunu ortaya seriyor. Kitap tercihi, damak tadı gibi kişiden kişiye farklılık gösterir. Bireysel tercihlere saygı duyulması çocukların kitaplarla olumlu ilişki kurmasına izin verecektir. Tercih yapabilen çocuklar zaman içerisinde kendi zevkleri konusunda farkındalık geliştirerek, bilinçleneceklerdir.

Yaşamın koşuşturması içinde bir de çocuk kitaplarına mı zaman harcayacağım dediğinizi duyar gibiyim. Cevabım evet olacak; köklendirmek istediğimiz her beceri için zaman ve emek harcamak kaçınılmazdır.




Dünyanın en fit
kadın dergisi
Women's Fitness bayilerde

Medialink
YAYIN GRUBU

# "Şiir çocuğun okuma sevincini büyütür..."






*Küçük okurlarına uzun yıllardır dünyanın güzelliklerini, iyi insan olmayı, büyüme yolculuğunu anlatan yazar Mavisel Yener, bu kez bizlere şiirin çocuk yaşamındaki önemli yerinden söz ediyor...*

**RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ**

**Siz de bir çocukken yazar olacağınızı düşünüyor muydunuz, sizin kalem ve kâğıtla olan yolculuğunuz nasıl başladı?**
İlkokul birinci sınıfa geldiğimde okuma-yazma öğrenmek için can attım çünkü kitapları kendim okuyabilecektim. Yalnızca masal kitabı okumak için okuma-yazma öğrenilir sanıyordum. Çocukluğumda okuduğum kitaplar –çoğumuzun öyledir, belleğimde önemli izler bırakmıştır. İlkokul ikinci sınıfta yazdığım bir şiiri öğretmenimin yarışmaya göndermesi yaşamımın dönüm noktalarındandı belki de. Yazar olmamda çok etkisi bulunan ilkokul öğretmenim, yazar olacağımı görmüş, bunu bana söylemişti. Bana verdiği öğütlerden ilki çok kitap okumak, diğeri ise günlük tutmaktı. Yazma ve okuma sürecim onun bu öğütleriyle birlikte bambaşka bir yolculuğa başladı.

**Kitaplarınızı hazırlarken sizi besleyen kaynaklar nelerdir?**
Evrensel ve ulusal kültürler, ailem, çevrem, dilim, okumalarım, gezilerim, deneyimlerim, araştırmalarım, yaşanmışlıklarım, düş gücüm ve sanatın diğer dalları beni besleyen kaynaklar.

**Sanatla olabildiğince erken yaşta tanışmanın çocukların üzerindeki etkileri nelerdir?**
Sanat, duygu ve düşünce arasındaki iç içe geçen bağlantıyı vurgular, öğrenme ve gelişim sürecinin de etkin bir yardımcısıdır. Sanat çocuğa özgür alanlar sağlamakla kalmaz, katılımcı, girişimci, özgüvenli, kendini ifade edebilen estetik değer yargıları gelişmiş bireyler olmalarına katkı sağlar. Örneğin, erken yaşta oyun hamurlarıyla heykeller yapmaya çalışan bir çocuğun hem ruhsal hem de psiko-motor gelişimi sağlanmış olacaktır. Erken yaşta sanatla tanıştırılan çocuk, ilerinin sanattan anlayan, onu seven, bilinçle izleyen bireyi olacak, kendini ve toplumu zenginleştirecektir.

**Sizce çocukların sanatla bütünleşmeleri adına eğitimciler neler yapabilir?**
Okul öncesi kurumlarda, çocuğun sanat sevgisini geliştirmek için iyi hazırlanmış bir eğitim programı uygulanması gerekir. Çocuğun dikkatini farklı sanat dallarına çekmek için yetkin bir sanat eğitimi programı olmalı. Bu konu üzerine düşünmek isteyenlere Schiller'in İnsanın Estetik Eğitimi Üzerine Mektuplar adlı eserini salık verebilirim. Schiller, insanın gelişiminin amacının şahsiyetin harmonik bir bütün olarak geliştirilmesi olduğunu ve tek yönlü eğitimin insan kişiliğindeki uyumu bozduğunu savunmuştur. İşte tam da bu nedenle, eğitimciler okul öncesinden başlayarak eğitimin her evresinde sanat eğitimini eğlenceli bir biçime getirerek ilerinin sanatsever bireyini yetiştirmeli.

## "HER ŞİİR KENDİNİ TANIMLAR"

**Şiir nedir?**
Bu sorunuza M. Cevdet Anday'ın sözleriyle yanıt vereyim: "Çıkar yol, şiiri tanımlamaktan vazgeçmektir. Her şiir kendini tanımlar." Geçenlerde ilkokul ikinci sınıf öğrencisine "Ben şiir türünü hiç bilmiyorsam bana onu nasıl tanımlarsın?" diye sorduğumda "Sana şiir okuturum, tanım yapmam!" dedi. Anday ile ilkokul ikinci sınıf öğrencisinin aynı şeyi söylemesi rastlantı mı dersiniz?




**Sizce hikâyeleri çocuklara şiirle anlatmanın önemi nedir, bu onları hangi yönden geliştiriyor?**
Şiir, bir hikâye ya da masalı anlatmanın akışkanlık kazanmasına olanak sağlayabilir. İç uyumu, ritimsel söylenişi nedeniyle çocukların dünyasına seslenen bir tür şiir. Şiir, okuma yazma öğrenmeden önceden çocuğun dünyasında vardır. Söylenişlerinde ezgi bulunan bilmeceler, tekerlemeler onun dünyasında önemli yer tutar. Oyunların girişinde ebeyi belirleyebilmek için sayışırken bile uyaklı, ezgili sözler yaratırlar. Masalların girişinde, oyunlarda söylenen kalıplaşmış, uyaklı söz grupları yani tekerlemeler çocuğun dil becerisini geliştirir, onu şiire yaklaştırır. Çocuk aslında o ritmi arar hep. Dil ve düş dünyasını zenginleştiren iki türü birleştirmenin, çocuğun kitapla ilişkisinde, kitabı sevmesinde olumlu etkileri var. Eğlenceli bir masal okurken yaşına göre imgelerle, büyülü bir dille karşılaşan çocuğun anadili gelişimi de hızlı olacaktır.

## "ŞİİRİN GÜCÜ AZALTILMIŞ SÖZDEDİR."

**Okul kitaplarında yer alan çocuk şiirleri hakkında ne düşünüyorsunuz?**
Şiirin gücü azaltılmış sözdedir. Oysa kimi zaman ders kitaplarında yer alan, ne yazık ki 'şiir' niteliği taşımayan ürünlerle karşılaşıyoruz. Yapmacık uyak yığınlarına eklenecek bir tutam iç ses uyumu, iki gram da imge, en önemlisi de işlenen üniteye uygunluk, işte size harika bir çocuk şiiri… Ne var ki belirli günler haftalar şiirleri çocuğa gerçek anlamda şiirin büyüsünü duyumsatmaktan uzak kalıyor. Son yıllarda iyi çocuk şiirlerinin ders kitaplarında yer almaya başladığını gözlemliyoruz. Umarım bu konuda daha da hızlı yol alabiliriz.

**Şiir okumanın çocukların gelişimi üzerinde nasıl bir etkisi var?**
Çocuk şiiri, dili, düşüncesi, duygusu ve imgeleriyle çocuğu iyi edebiyata çağırır, estetik bakışı besler, yaşamın her alanındaki duyarlığı çoğaltır, okuma kültürüne büyük katkı sağlar. Çocuğun okuma sevincini büyütür. Şiir üzerinde düşünmek, incelikler üzerine düşünmeyi de çağırır…

**Çocuk şiiri yazan bir şairin sorumlulukları nelerdir?**
Çocuk şiiri yazan birinin şiirin estetiğine dair bütün ölçütleri bilmesi, aynı zamanda çocuğun duygu dünyasını ve yaş özelliklerini de göz önüne alması sorumlulukları arasındadır. Şiir, çocuğu kendine kıpır kıpır bir dille çağırmalı. Her bir öykünün sonunun merakla beklenmesi gibi merakla beklenmeli sonu. Bunun için de şiirin iyi bir kurgusu, iyi bir dili olmalı. Şairler kendilerine yolculuk yapar her zaman, belki de bu yüzden çok zordur çocuklar için şiiri yazmak. İçinizdeki çocuk kırgınsa bir şeylere, dizeler hep hüzne akar. O nedenledir ki her şair çocuk şiiri yazamaz. Çocuk şiiri elbet her zaman masal anaforundan beslenmez, kimi zaman gerçekleri de paylaşırsınız şiirler aracılığı ile. Ama burada yine önemli olan, nasıl bir dil kullanacağınızdır, şiirin estetik değeridir. Çocuklar için yazarken imbiklerden geçirilmiş çalışmalar yaparız; çocuğun ve edebiyatın hak ettiğince ürünler ortaya koymak en büyük sorumluluğumuz.

## "ONLARIN ZEVK ALARAK KİTAP OKUMALARINI HEDEFLİYORUM"

**Çocuk ve edebiyat ilişkisi nasıl olmalı ki çocukta daimi bir kitap sevgisi oluşsun?**
Çocuğun edebiyatla ilişkisi, toplumun okuma ve yazma kültürüne bakışıyla şekilleniyor. Eğer bir mahkemenin "kitap okuma cezası" verdiği bir ülkede yaşıyorsanız ve çocuk haberlerde bunu duyuyorsa "kitap-ceza" ikilisini onun zihninden nasıl sileceksiniz? Aile okumuyor, öğretmen okumuyor, sosyal medyada, yazılı ve görsel medyada kitap paylaşımları düşük oranda kalıyor, ders programları çağdaş yazarların yapıtlarıyla beslenmiyorsa ülke ölçekli bir "okur yetiştirme" projesine gereksinim var demektir. Bütün bunları bir yana bırakıp ailenin "Çocuğumun daimi kitap sevgisini nasıl oluşturabilirim?" sorusunu yanıtlarsak, öncelikle 21. yüzyıl çocuğuna kendi seçimlerini yapabilme özgürlüğünü verelim derim. Yani onları sevebilecekleri kitaplarla buluşturmamız gerekir. Okul öncesi dönemde aile bireyleri mutlaka çocuklara ilgi çekici, bol resimli, nitelikli kitaplar okumalı, kitaplar üzerine sohbet etmeli. Çocuklara heyecanlı, macera dolu kurgularla seslendiğinizde, özgün metinlerle onların karşısına çıktığınızda bunu hemen alımlıyor ve sahip çıkıyorlar. Ben, çocukların ne denli zeki ve algılarının yüksek olduğunu bilerek, onların sorgulama gücüne güvenerek yazıyorum, onlara bir şey öğretmeyi değil, onların zevk alarak kitap okumalarını hedeflediğimi hissediyorlar. İşte bu duyguyu verdiğimiz zaman daimi kitap sevgisi oluşacaktır.

**Çocuklar muhakkak ki sizin kitaplarınızdan pek çok şey öğrenmişlerdir… Peki, siz kendi kitaplarınızdan ve okurlarınızdan neler öğrendiniz?**
Okurlarımla sıklıkla buluşma şansı yakalıyorum. Gerçekten de çocuklardan her buluşmada bir şeyler öğreniyorum. Her okur ve yazdığım her kitap benim için yeni bir keşif. Yazmaya odaklanmadan tutun da dil denizinde nasıl yüzüleceğine, içten dışa, dıştan içe nice yolculuğa, çıkış yolları bulmaya, yaşama, karakterlere, mekânlara dair pek çok şey öğreniyorum yazarken. Her kitabımın farklı düzeyde dokunuşları olmuştur bana. Aslında biliyor musunuz, yazarı dönüştürmeyen kitap okuru da dönüştüremez.

**Sanata İlk Adım Dizisi'nde birbirinden keyifli ve renkli kitaplarınız yer alıyor. Bu fikir nerden doğdu? Ayrıca kitapların içindeki çizimler de oldukça etkileyici, onları resimleyen Esra Uygun ile nasıl bir süreç geçirdiniz?**
1998'den bu yana çocuk kitapları yazarken onlara vermek istediğim en önemli duygu okuma keyfi, sevgisi ve sevinciydi. Sanata İlk Adım Dizisi'nin de ilk amacı bu. Bir yanda kitap sevinci verirken öte yandan sanatın, yaratıcı düşünmenin büyüsünü onlara duyumsatma fikri bir süredir belleğimin raflarında duruyordu. Hep kitap yayın yönetmeni Deniz Yüce Başarır ile editör Ebru Akkaş Kuseyri'den gelen teklif, fikirleri belleğimden sayfalara taşıdı. Yayınevinin projeye inanması, içselleştirmesi, bu kitabın ruhuna en uygun çizimleri yapabilecek kişiyi arama sürecini başlattı, bu aşamada yayınevinin ekip çalışması alkışlanmaya değer. Esra Uygun'un çizgileriyle metinlerimin buluşmasından çok mutluyum, Hep Kitap sayesinde başarılı bir ikili olduk. Çocuklar kitapları çok sevdi.

**Bu serinizde şiirsel masal türünde yazmayı tercih etmenizin nedeni nedir?**
Zihnimdeki malzemeyi yeniden keşfederken bu kitapların içeriğinin şiirsel bir metine gereksinimi olduğunu hissettim. Sanata ilk adımı atarken hem masaldan hem şiirden hareket etme fikri beni heyecanlandırdı. Böylece kitapların türü ortaya çıkmış oldu. Kullandığım teknik, aslında 'kural' denen şeyin sanatla pek bağdaşmadığının da göstergesi. Her dizede kafiyenin olmayışı, kimi sayfada konuşma balonlarının da kullanılması, düzyazıya adım atar gibi görünen bölümlerin yerleşmesi ve daha pek çok özellik, aslında 'sanat'ın ne denli özgür bir tür olduğunun da ipucu.

Kids Nook

AYŞEGÜL DEDE / BETÜL GECE



# 0-3 Yaş çocuğumuzla nasıl kitap okumalıyız?

*Ebeveynler olarak çocuklarımızın kitap sevgisi ve okuma alışkanlığı kazanması için neler yapabiliriz?*

Bebeğinizi emzirirken, 0-6 ayda göz temasından başlayarak oynadığımız 'Ce-e' oyunlarından parmak tekerlemelerine kadar iletişim kurmak için yaptığımız birçok şey var. Artık şunu biliyoruz 0-6 yaşta çocuğumuzun;

- Dilsel gelişimi adına; ebeveynler kitap okurken bebeklerin duyduğu kelime sayısının fazla olması, daha büyük çocuklar için hikaye repertuarının genişlemesi,
- Bilişsel gelişimi adına; kitaplardaki resimleri tanımaları, resimlere bakarak sesler çıkarmaları, resimlere bakarak hikaye anlatmaları,
- Duygusal gelişimi adına; ebeveyn-çocuk iletişimi, sağlıklı bağlanma ve güven duygusunun pekişmesi adına kitaplar çok değerli kaynaklardır.

Kitap sevgisi kazandırma adına da yapabileceğimiz bebeklikten itibaren gelişim ve ilgi dönemlerine uygun yöntemler neler olabilir derseniz, şöyle örnekler verebiliriz;

## 0-6 AYLIK DÖNEM

Emzirme esnasında anne boş eline kitap almalı ve önce bebeği ile göz teması kurmalı sonra da elindeki kitaba odaklanmalı ve sesli okuma yapmalıdır. Bunu ara ara tekrar etmelisiniz.

## KÜTÜPHANE KURMAYA BAŞLAYIN

Sekizinci aydan itibaren ilk kelimelerim kitapları bebekler için ilgi çekici hale gelmeye başlar, yine bu türdeki kitapların minicik boyutlu olanlarından, dokun-öğren çeşitlerinden, sesli olanlarından faydalanmalısınız. Artık evde bebeğiniz için küçük bir kütüphane oluşturmaya başlayabilirsiniz. Bunu yaparken yerde bir sepete veya onun ulaşabileceği bir rafa kitapları yerleştirmelisiniz. Ve o kitapları size her uzattığında onun yanına oturup kitabı yere koyarak veya bebeğinizi kucağınıza alıp kitabı birlikte tutarak sayfalara bakmalısınız. Kitapta gördüğünüz hayvanların isimlerini söyleyerek ve seslerini çıkararak aslında onunla küçük okumalar yapmaya başlamış sayılırsınız.

### TAVSİYE KİTAPLAR:

Pearson – Konuşmayı Öğreniyorum İlk Kelimelerim
Mikado - İlk Kelimelerim Renkli Dünyam
Beta Kids - İlk Kütüphanem Mini Kitaplar
Pearson - Bebek Dokun Öğren Kelimeler
Martı Yayınları - O Ses Nedir?

## KİTABIN SAYFALARINA BİRLİKTE BAKIN

1 yaşından itibaren çok kısa günlük olayların geçtiği hikayeler anlatmaya, okumaya başlayabilirsiniz. Kitap seçerken hikayeleştirebileceğiniz ilüstrasyonları olan kitaplar seçmeye önem verin. Çoğu zaman ilk kelimelerim gibi kitaplarda hikayeleştirmeye uygun çizimler olmuyor. Bu dönemde kitap okurken kitapta ne yazdığı değil sizin kitaba bakıp neler anlattığınız önemlidir. Çocuğunuz anne –baba kelimelerini söylemeye yeni mi başladı? Kitaba bakarak "Bu anne ayıymış, bu da baba ayıymış" gibi ifadeler kullanmalısınız. Onun tanıdık olduğu kelimeleri söyledikçe ilgisini tamamen çekmeyi başarırsınız. "Anne ayı uyumuş", "Yavru ayı top oynamış" gibi cümleler kurarak kitabın sayfalarına birlikte bakmalısınız. 1 yaştan itibaren uyku öncesi rutinine kitap okuma da eklenebilir. Bunun dışında gün içinde çocuğunuz size kitabı her uzattığında okumalısınız. O size kitabı göstermiyorsa bile zaman zaman bebeğinizi kucağınıza alıp ona kitap okumayı denemelisiniz. İstemiyorsa kesinlikle zorlamadan vazgeçmeli ve başka bir zaman tekrar denemelisiniz. Hiçbir zaman denemekten siz vazgeçmeyin. Bu dönemde sayfaları çevirmeye çalışırken yırtılmalar olabilir, sert sayfa ve kapaklı kitapları tercih etmek faydalı olacaktır.

### TAVSİYE KİTAPLAR:

Pearson - Küçük Vak Vak
İş Bankası Kültür Yayınları - Çiftlikte Kimler Yaşar
İş Bankası Kültür Yayınları - Hareketli Kitaplar
Pearson- Meraklı Minikler Denizde
İş Bankası Kültür Yayınları - Rengarenk Dünyamız
İş Bankası Kültür Yayınları - Saklanan Kim

## KİTAPLARINI EVİN HER ODASINA KOYUN

2 ve 3 yaşlarında çocuğunuz artık anlamlı kısa hikayeler dinlemekten hoşlanmaya başlayacaktır. Gün içerisinde kitaplığından seçip size okumanız için getirdiğinde onu geri çevirmemeye ve her fırsatta çocuğunuzu kucağınıza alıp birlikte kitap okumaya çalışabilirsiniz. Bu yaşlardan itibaren ilgi alanlarına göre kitap seçmeye özen gösterebilirsiniz. Tavşanları seven çocuğunuz için tavşan karakterli kitapları veya arabaları seven çocuğunuz için arabaların olduğu kitapları seçebilirsiniz. Uyku rutinlerinizde kitap okumayı devam ettirmeniz çocuğunuzun kitap okuma alışkanlığı edinmesine yardımcı olacaktır. Evin her odasında çocuğunuzun kitaplarından bulundurabilirsiniz.

### TAVSİYE KİTAPLAR:

Kırçiçeği Yayınları - Uyuyamıyor

Musun Küçük Ayı?
Pearson - Benekli ile Çizgili
Pearson- Küçük Vak Vak İnce Kapak

## BEZ KİTAPLAR

Pusetinde veya yatağında sizi izlerken ona hışırtılı, bez bir kitap verip ne kadar ses çıkardığı üzerine minik bir sohbet edebilirsiniz. Bez kitaba bebeğinizin elini değdirip yumuşak, sert gibi farklı dokulara dokunmasını sağlayarak duyularını uyarmalısınız.

TAVSİYE KİTAP:
Jellycat Bez Kitaplar
3 Boyutlu Bebek Kitapları

0-6 ay döneminde gün içerisinde yüz üstü durmalarının gelişimlerine olan katkısını biliyoruz. Bu süreyi arttırmak için bebeğin yüzüstü pozisyondayken önünde karton bir duvar şeklinde açılan, yarım bir oyun halısı şeklini alan, renkli veya siyah beyaz, hatta sayfalarında delikleri olan kitapları mevcut. Bu kitaplardan temin edip bebeğinizin oyun saatlerinde kitapla tanışmasını sağlayabilirsiniz. Bu kitapla vakit geçirirken delik olan sayfalardan parmağınızı sokup çıkartarak veya sayfanın üst kısmından minik sevdiği bir oyuncağı gösterip saklayarak "Ce-eee" oyunu oynamalısınız.

TAVSİYE KİTAP:
Pearson Yayınevi - Bebek Dokun Öğren Serisi

## DİŞ KAŞIMA KİTAPLARI

Dişlerinin kaşındığını düşündüğünüz dönemden itibaren diş kaşıyıcı kitaplardan temin edip pusetinin kenarına takabilirsiniz. Küçük kitabı eliyle kavramasına, ağzına götürmesine izin vermelisiniz.

TAVSİYE KİTAP:
Doğan Egmont - Dişleme Kitabım

## BANYO KİTAPLARI

Islanmayan ve yıkanabilir banyo kitapları yine ilk aylarda bebeğinizi banyo yaparken keyifle kullanabileceğiniz kitaplardır.















Halime Sürek Kahveci

## Onların da kulakları var!

“Yirmi yıl kadar önce bir gece, kocaman ailemiz bir kabakulak muhasarasına uğradığı sıralarda, en küçük kız kardeşimiz Franny’yi, en büyük ağabeyim Seymour’la benim paylaştığımız sözde mikroptan arındırılmış odaya, beşiğiyle falan taşımışlardı. Ben on beş yaşındaydım, Seymour on yedi. Gece saat iki sularında yeni oda arkadaşımızın ağlamasıyla uyandım. Bir iki dakika, Seymour’un yatağında döndüğünü işitinceye ya da hissedinceye dek, sessiz sakin yatarak şamatayı dinledim. O günlerde, hatırladığım kadarıyla hiç ortaya çıkmayan ama acil durumlarda lazım olur diye bir el feneri bulundururduk yataklarımızın arasındaki sehpanın üstünde. Seymour bu feneri yaktı, yataktan kalktı. “Biberon sobanın üstünde, annem söylemişti” dedim. “Biraz önce verdim” dedi Seymour. “Aç değil.” Karanlıkta kitaplığa gitti ve el fenerini yavaşça raflarda gezdirdi. Kalktım, yatağın içinde oturdum. “N’apacaksın?” diye sordum. “Ona belki bir şeyler okurum, diye düşündüm” dedi Seymour ve bir kitap çekti. “Daha on aylık, Tanrı aşkına!” dedim. Seymour, “Biliyorum” dedi. “Onların da kulakları var. İşitebilirler.”
O gece, el feneri ışığında Seymour Franny’ye en sevdiği masallardan birini, bir Tao masalını okudu. Franny, Seymour’un bu masalı kendisine okuyuşunu hatırladığına hep yemin etti.”
****
J. D. Salinger’ın “Yükseltin Tavanın Kirişini Ustalar ve Seymour Bir Giriş”, (Yapı Kredi Yayınları, Çevirenler: Sevin Okyay-Coşkun Yerli) kitabındaki bu bölümü okuduğumda çocuğum yoktu ve öyle derinden etkilemişti ki beni “Onların da kulakları var!” cümlesi. Kitabı yanında olunca kendini güçlü hissedenlerdenim, işte bundan sebep kitap, evimizin olmazsa olmazı oldu hep. 12’nci yaşın ilk aylarını deviren bir oğlum ve yaşını soranlara “9.5” diye cevap veren bir kızım var. Oğlumu emzirdiğim dönemde Gabriel Garcia Marquez’in “Anlatmak için Yaşamak” kitabının sayfalarını çeviriyordum, kızımın ilk aylarında Sait Faik Abasıyanık, tüm öyküleriyle eşlik ediyordu bizim maceramıza. Sonra onlara aldığım kumaş kitapları oldu, ardından kalın sayfalı olanlar girdi hayatımıza. Bağdaş kurup “İşte senin özel okuma koltuğun” deyip oğlumu ya da kızımı kucağıma aldığım zamanları özlüyorum desem yeri... “Bir daha oku, bir daha”ları da... Bizim böyle bağdaş kurarak başladığımız serüvenimiz onlar okuma yazma öğrenince aynı yatakta sıkış tepiş kitap okuduğumuz zamanlara bıraktı yerini. Şimdilerde yatağa da sığamadığımızdan koltuklara dağılıyoruz. Birbirimize kitaplar tavsiye ediyoruz.
Okumak elbette hayal dünyalarını zenginleştiriyor, söyleyecek sözleri oluyor. İşin bir de okul boyutu var. Veli toplantılarında tüm öğretmenlerinin “Çok kitap okuduğu, kitap okumayı sevdiği o kadar belli ki!” diye biten değerlendirmeleri göğsümü kabartmıyor değil. Kitap okuma ve başarı arasındaki ilişkiyi sorgulayan araştırmalar var. Bu araştırmalara göre de evinde 500’den fazla kitap olan çocuklar daha başarılı. Ayrıntıları merak edenler için adres yine bir kitap; Dr. Bahar Eriş ile Mümin Sekman’ın kaleme aldığı Çocuklar Nasıl Başarır? kitabına bakabilirsiniz.



Ece Kumkale
Hassas Anne

## Günde en az 30 dakika!

Çocuklarıma kitap okumayı sevdirmek için öncelikle eşim ve ben de evde kitap okuyoruz. Geceleri kitap okuma zamanlarımız var. Çocukların dışarı çıkarken benim çantama kitap attığımı fark etmelerini sağlıyorum. Çocukların odasında ve salonumuzda da kütüphanemiz var. Araştırmalara göre evde kütüphane olduğunda çocuklar daha çok kitap okuyorlar. Amerika›da başlayan büyük bir projede çocuklara her gün 15 dakika kitap okumak hedefleniyor. Biz de evimizde günde en az 30 dakika kitap okumaya çalışıyoruz. Çocukların odasına güzel kitap rafları ve rafların tam altına da pembe bir okuma koltuğu yerleştirdik. Çocuklar okudukları kitapları kendi kitap okuma listelerine yazıyorlar. Böyle yapmak onları daha çok kitap okumaya teşvik ediyor. Özellikle yazın dersler ve antrenmanlar olmadığı için daha çok kitap okuma fırsatımız oluyor ve kışın kitap okuyamadığımız günleri telafi ediyoruz.

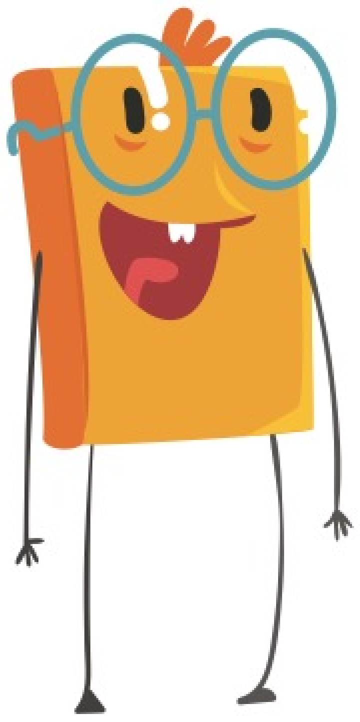


# Bu köşe, okuma köşesi

*Miniğinizin okuma alışkanlığını pekiştirmek için odasının bir kısmını okuma köşesi olarak hazırlayabilirsiniz. Küçük dokunuşlarla kitaplarına kolayca ulaşabileceği bir köşeyi hazırlamak, onun için keyifli alanlar hazırlamak aslında çok kolay…*



Çocuğunuzun odasında duvarlara açık renkte raflar takabilirsiniz. En sevdiği kitapları hem duvarını renklendirecek hem de ortama sıcaklık katacaktır. Rafların yanına yerleştireceğiniz bir okuma koltuğu odanın enerjisini de iyice yükseltecektir. Unutmayın, onun rahatlıkla okuma yapmasını sağlayacak faktörlerden birisi de alanın ışıklandırmasıdır. Direkt gözüne gelecek ışıklandırma sistemi yerine odasına uygun bir lambader gibi aydınlatma ürünü tercih edebilirsiniz.



- Çocuklar kendilerine özel alanlarda olmayı, oralarda oynamayı çok severler. Ona özel hazırlayacağınız kitap okurken kullanabileceği bir yer minderi oldukça dikkatini çekecektir. Sırt kısmını destekleyecek küçük minderler ortamı daha da renklendirir. Minderleri de sevdiği renkler ya da karakterlerden seçmeniz bu alana ilgisini yükseltecektir.

- Onun için gizemi çağrıştıran çadır, her zaman miniğinizin dikkatini çekecektir. Onun için kuracağınız okuma çadırını isterseniz internetten satın alabilir ya da renkli kumaşlarla kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Çocuğunuzun ilgisi ya da yaratıcılığınıza göre çadırdan keyifli bir okuma alanı oluşturabilirsiniz.

- Odasında camın önü uygunsa sandıklardan yapacağınız sedir ile oluşturacağınız okuma köşesini çocuğunuz çok sevecektir.

- Marketlerden ya da internetten kolaylıkla bulabileceğiniz kartondan yapılmış oyun evleri de dikkatini çekecek diğer bir dekorasyon alternatifi olacaktır. Hazır oyun evi almak yerine hayal gücünüzü kullanarak karton yardımıyla siz de bir alan hazırlayabilirsiniz.

- Eğer miniğinizin odasında yer yoksa salonda da onun için bir okuma köşesi oluşturabilirsiniz. Duvara onun boyunda, kitaplarına kolaylıkla ulaşmasını sağlayacak raflar monte edebilirsiniz. Bu alana sereceğiniz renkli halılar, ortama canlılık katacaktır.

- Duvara bir ağaç sticker'ı yapıştırıp dallarına uygun boyda raflar çakabilirsiniz. Bu köşe çocuğunuzun dikkatini bir hayli çekecektir. Dekoratif açıdan da oldukça hareketli görünecek olan bu uygulama tüm aile bireylerinin hoşuna gidecektir.

Keremio ile Hayat

GÖZDE ERTEM
gozdeertem@gmail.com instagram: @gzdrtm



# Yepyeni bir yıla merhabaaaa!

*Bu yıl dilerim tüm dünya için, huzur ve barış dolu bir yıl olur. Bizler için de öncelikle sağlık, huzur, mutluluk diliyorum!*







**KEREMİO İLE OYNAYA OYNAYA BÜYÜYORUZ…**

O güzelim ılık bahar aylarını, sımsıcak yaz günlerini geride bıraktığımız çetin geçecek bir kış var önümüzde… Neredeyse günün yarısını sokakta geçirdiğimiz, enerjimizin tamamını parklarda bahçelerde bıraktığımız o canım ayların yerine şimdi buuuuuz gibi soğukta daha çok evlerimize ve AVM'lere mahkum olarak geçireceğiz günlerimizi.

Biz kış hazırlıklarımızı neredeyse tamamladık. Çok fazla AVM içlerindeki parklara mahkum olmadan ama tabi ki de haftada bir de olsa o kalabalığa karışmayı da ihmal etmeden, evimizde sevdiklerimizle harika vakit geçirmemizi sağlayacak tüm koşullar artık hazır! Yazın başında paketleyip kaldırdığımız oyuncakları, yeniden Kerem'in hayatına yavaş yavaş sokmaya başladık. Öyle çok özlemiş ki... Azar azar bunları yeniden önüne serene kadar bahar gelir bile… Top havuzumuzu kurduk mesela. Özellikle birden fazla çocuk olursa evde, onlar için rakipsiz en eğlendikleri aktivitemiz oluyor. Bunun yanına bir de şimdi Kızılderili çadırımız geldi. En az yarım saat kendi kendine gıkı bile çıkmadan kendi hayal dünyasında bu çadırın içinde neler neler konuşup oynuyor bir görseniz… Tabi bu arada salonumuzun halini görseniz aklınız çıkar; tıpkı orta ölçekli bir çocuk oyun merkezini andırıyor. Ama hiç şikayetçi değilim. Çocukların tüm vaktini özellikle bedensel ve tabi ki zihinsel aktivitelerle dolu dolu geçirmeleri gerektiğine kesinlikle inanıyorum ve bunun için elimden gelen neyse onu yapıyorum. Salonumuz öyle sizin hayal ettiğiniz gibi 100-200 m2 falan da değil, sadece ve sadece 40 m2! Yani isterseniz siz de evinizi özellikle kış boyunca miniş bir oyun parkına çevirebilirsiniz.

Çadır ve top havuzu dışında su bazlı boyalar da dahil olmak üzere pastel, kuru, ispirtolu fark etmeksizin bin bir çeşit boya ile salonun iki cephesini sanatsal faaliyetlerimize ayırmaya devam ediyoruz. Hatta bu yıl içimden çam ağacı süslemek gelmediği için çam ağacımızı bile duvara çizdik. Gayet de güzel oldu.

Brain Box denen kutu oyunları vazgeçilmezimiz! Bu oyunla çocuğunuzun göz hafızasındaki üstün yeteneğine inanamayacaksınız! Hele de kutuların seviyelerini arttırdıkça çocuğunuzda göreceğiniz gelişim, inanın mutluluk verici. Biz 32 aylık olduğumuzdan beri oynuyoruz, sizlere de kesinlikle tavsiye ederim.

Puzzle, lego, alışveriş sepetimiz, hamurlarımız ve tabi ki vazgeçilmezimiz kitaplar, yaz kış her daim elimizin altında. Hele ki biz işten döndükten sonra, en sevdiğimiz aktivitemiz tabi ki de hamur… Ceyhun ve ben, en az Kerem kadar hamurla oynamaktan keyif alıyoruz. Hatta itiraf etmeliyim, sanırım biz ondan çok keyif alıyoruz. Sonra bir de sek sek var. Şu çocuk mağazalarında satılan rakamlı yer matları var ya heh işte onlarla sek sek oynuyoruz biz. Bu aralar favorimiz, bunları 0'dan 9'a kadar tek bir sıraya dizip söylediğimiz rakama zıplamaya çalışıyoruz. Kerem 0'dan 3'e hatta bazen 4'e öyle bir zıplıyor ki, tezahüratlarımızdan bir gün alt komşunun kapımızı çalması an meselesi.

Diyeceğim o ki, oyun oynamayı ihmal etmeyin. Evet, televizyon, telefon, tablet hayatımızın içindeler ve ben çok kısıtlı sürelerle gün içerisinde bunların da çocuğumun gelişimine fayda sağladığına inanıyorum ancak n'olur ama n'olur birbirinizle etkileşim içerisinde olacağınız oyunları çocuğunuzla oynamayı ihmal etmeyin! Hem bize de en az çocuklarımız kadar iyi geliyor buna inanın.

Bunca oyunun yanında kurumuş yapraklara, ıslanmış toprağa, buz gibi havaya temas etmesinden de kaçınmayın. Güzel anılar biriktireceğiniz, harika bir ocak ayı diliyorum hepinize.






madame FIGARO TÜRKİYE




# *Ocak sayısı bayide*

Dergiye sığmayan özel içerikler, backstage videoları ve sosyal medyaya özel röportajlar için facebook'ta @madamefigaro ve instagram'da @madamefigarotr hesaplarını takip edebilirsiniz.

*@madamefigarotr*

*@madamefigaro*

MH MEDIA



# EYVAH! Ateşi yükseldi

*Ebeveynlerin en çok korktuğu durumlardan birisi aniden yükselen ateştir. Miniğinizin vücut ısısının normal seviyenin üzerine çıkması, vücudun normal dengelerinde bir bozulma olduğunu gösterir. Aniden ateşlendiğinde panik yapmak yerine gönderdiği sinyalleri takip edin…*

Yanaklar kırmızı, gözler küçük, alın sıcak fakat buna rağmen eller ve ayaklar serin ise çocuğunuzun ateşi var demektir. Yetişkin bireylerle karşılaştırıldığında bebekler ve çocuklarda daha sık ve daha şiddetli şekilde ateşlenme olur. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doktor Ersin Sarı, bunun nedeninin bebeklerin ve çocukların, merkezi beyinde bulunan ısı ayarının tam olarak gelişmemiş olmasından kaynaklandığını belirtiyor.
Vücut enfeksiyonlara (bakteri ve virüs) ateş ile cevap veriyor. Ateş çoğu zaman daha sonra gelecek olan bir hastalığın belirtisi de olabilir. 39-40 derecelik ateşte dolaşım sistemi uyarılır ve bununla beraber bağışıklık sisteminin savunma mekanizması da devreye girer. Böylece virüs ve bakterilerin çoğalması önlenir. Anne babalar unutmamalıdır ki ateşin yüksekliği hastalığın ciddiyeti hakkında bilgi vermiyor. Ateş, vücudun savunma mekanizmasının harekete geçtiğinin, düzenli çalıştığının bir göstergesidir.
Çocuğun bedeni hastalığa neden olan faktöre ya da faktörlere karşı koyabilmek için normal ısısını daha yüksek bir değere yükseltiyor. Bu durumda tüm organizma üzerinde ağrı meydana gelebiliyor ve aynı zamanda bazı değişiklikler oluyor. Bunlar:
✓ Ateş yükseldiği zaman titreme nöbetleri görülebilir,
✓ Daha hızlı nefes alış verişi olur,
✓ Kalp atışı hızlanır.
Genellikle aşırı derecede terleme vücut ısısının düşmesine öncülük eder ve aynı zamanda iyileşmenin bir göstergesi olarak kabul edilir.

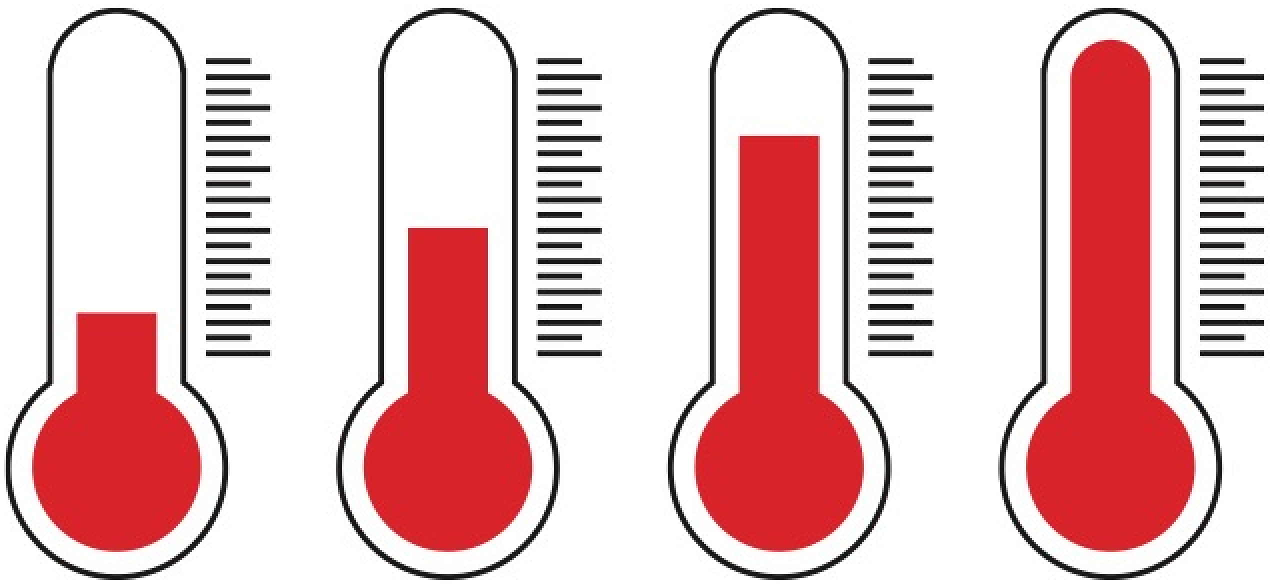
## HANGİ DURUMLARDA DOKTOR ARANMALI?

Çocuğunuzda aşağıdaki belirtiler varsa hiç vakit kaybetmeden doktora başvurun.
✓ Ağlama, inleme ve dokunulduğunda huzursuzlanıyorsa,
✓ Ateşin yanında uykuya meyilli ise,
✓ Bilinç değişiklikleri gözleniyorsa,
✓ Nefes alıp vermede zorluk varsa,
✓ Özellikle 2 yaş altındaki bebeklerde görülüyorsa,
✓ Bebek ve çocuklarda 39 derecenin üzerinde ateş varsa,
✓ Emmiyor ya da hiç yemek yemek istemiyorsa,
✓ Yutkunma güçlüğü çekiyorsa,
✓ Ciltte mor döküntüler varsa,
✓ Daha önce havale geçirmişse,
✓ Boyun kısmında sertleşme varsa,
✓ Devamlı kusuyor ve diyare (ishal) oluyorsa,
✓ Genel durumunda halsizlik varsa,
✓ Ateş 3 günden uzun sürmüşse




## Hangi ateş derecesi, hangi riski taşır?

**Termometrenizin göstergesine kulak verin...**



**Vücut ısısının yükselmiş olması:** 37,5-37,9 derece,

**Ateş:** 38,0-39,4 derece,

**Yüksek ateş:** 39,5-40,0 derece,

**Hayati tehlike:** 40,5 derece ve üzeri

Evdeki ecza dolabında mutlaka ateş ölçer yani derece bulunması gerekir. Miniğinizin vücut ısısını el ile ölçmeye çalışarak yanlış sonuca varabilirsiniz. Ateş ölçer seçimi ve ölçüm biriminin de çok önemli olduğunu hatırlatalım. Dört farklı şekilde ateş ölçümü yapabilirsiniz;

**Ağızdan ölçüm:** Yaşça büyük çocuklar için uygundur. Ateş ölçer 2-3 dakika, dilin altında ya da yanak boşluğunda tutulmalıdır. Alınan değerler makattan alınan ölçüye göre yarım derece daha düşük olabilir. Kırılma riskini önlemek için normal termometre yerine dijital ateş ölçerler kullanılması daha uygun olacaktır.

**Makattan ölçüm:** Ateş ölçerin ucuna bir miktar yağ sürün ve çocuğunuzu yan yatırıp dizlerini hafifçe bükün. Dijital bir ateş ölçer ile 30 saniye boyunca vücut ısısını ölçün. Ölçüm esnasında vücut ısısında bir yanlışlık olmaması açısından çocuğu oyalayın. Elde edilen sonuç koltuk altından alınan sonuçtan bir derece daha yüksek olacaktır.

**Koltuk altı ölçümü:** Bu yöntem çok yaygın olmasına rağmen güvenirlik oranı düşüktür. Çok hareketli çocuklar için uygun olmayan bir yöntemdir çünkü bu ölçüm en az 3 dakika sürmektedir. Yaş olarak daha büyük çocuklarda bu yöntem kullanıldığında ölçeğin ucu koltuk altına yerleştirilir ve çocuğun kolu ile ölçer sıkıştırılır. Koltuk altı ve ateş ölçerin kuru olmasına dikkat edilmelidir.

**Kulaktan ölçüm:** Küçükler için en ideal yöntemdir. Hızlı sonuç vermesi sebebiyle sevilen ve kolay kullanılan bir ölçü birimidir. Kulağın üst kısmını biraz yukarı çekerek ateş ölçerin kulak zarına yaklaşması sağlanmalıdır. Bebek ölçüm öncesi sıcak bir yastığın üzerine yatmışsa çıkan sonuç doğru olmayabilir.

**Çocuk ve bebeklerin yetişkinlere göre daha fazla ateşlenmelerinin nedeni merkezi beyinde bulunan ısı ayarının tam olarak gelişmemiş olmasıdır.**





### Wee Baby Temassız Ateşölçer

Wee Baby Temassız Ateşölçer, çocuğunuzun ateşini vücuda temas etmeden hızlı ve rahat bir şekilde ölçmenize yardımcı oluyor. Alından 3 - 5 cm uzaklıktan ölçüm yapan cihaz, aynı zamanda bebek biberonunun, banyosunun oda sıcaklığını da ölçebiliyor.

### Philips Avent Kulaktan Ateşölçer

Tıbbi bebek uygulaması olan uGrow ile bağlantı kurabilen ürün, kolay kullanımı sayesinde bebeğinizin sağlığını takip etmenize yardımcı olur.








# Kış Hastalıklarını Alt Edin

*Kış mevsiminin tam ortasında olduğumuz bu günlerde kış hastalıkları da giderek yaygınlaşıyor. Vücut direncinin azalmaya başladığı kış aylarında çocuklar gripten bronşite, boğaz enfeksiyonlarından sinüzite pek çok hastalığın etkisi altında. Basit ve etkili yöntemlerle miniğinizi en sık görülen kış hastalıklarından koruyabilirsiniz...*

İçinde bulunduğumuz kış mevsiminin pek çok keyifli yanı olması ile birlikte keyfinizi kaçıracak getirileri de var. Bunların başında kış hastalıkları geliyor. Bu hastalıklar özellikle de kapalı ve kalabalık ortamlarda solunum ve yakın temas sonucu daha kolay bulaşıyor ve hızlıca yayılıyor. Çocukları basit ve etkili yöntemlerle kış hastalıklarından kolayca korumanın mümkün olduğunu söyleyen Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Dilek Erdönmez, bize çocuklarda en sık görülen sekiz kış hastalığını ve alınabilecek etkili önlemleri anlatıyor.



### GRİP
Yüksek ateşle başlayıp kas, boğaz ve baş ağrısıyla seyreden gribe, burun akıntısı/ burun tıkanıklığı, bazen de öksürük eşlik ediyor. Yoğun bir yorgunluk hissine neden olan grip tedavi edilmezse ölümcül de olabilen ciddi sonuçlara yol açabiliyor. Grip aşısı ile yüzde 70-90 oranında önlenebilen bu hastalık süresince istirahat etmek ve bol su içmek çok önemli.

### BOĞAZ ENFEKSİYONLARI
Sıklıkla karşılaşılan bir diğer hastalık olan boğaz enfeksiyonları (farenjit, tonsillit) yüksek ateş, yutma sorunu, boğaz-baş ağrısı ve bazen de öksürük, kusma ve karın ağrısına neden oluyor. Beta mikrobu varsa antibiyotik şart. Aksi halde beta enfeksiyonları, kalpten böbreğe ciddi hastalıklara yol açabiliyor.

### ZATÜRRE
Yüksek ateş ve balgamlı öksürükle ortaya çıkan zatürre, tek veya iki taraflı olarak akciğer dokusunu tutarak alt solunum yolu enfeksiyonuna neden oluyor. Çoğunlukla üst solunum yolu enfeksiyonu sonrası meydana geliyor. Birçok virüs ve bakteri bu hastalığa neden olabiliyor. Tedavi edilmezse yaşamı tehdit edebiliyor.

### BRONŞİT VE BRONŞİOLİT
Alt solunum yolu hastalıkları olan bronşit ve bronşiolit, akciğer ağacı denilen, solunum yolları dalcıklarının virüs ve bakteriler tarafından iltihaplanması ile oluşuyor. Akciğerlerin küçük hava yollarının hastalığına bronşiolit, büyük hava yollarının hastalığına bronşit deniliyor. Öksürük ve hışıltılı solunuma yol açarken, tedavi edilmezlerse zatürreye yol açabiliyorlar.

### NEZLE
Nezleye (soğuk algınlığı) virüsler yol açıyor. Salgı, yakın temas ve solunumla bulaşırken, açık renkli burun akıntısı/tıkanıklığı, boğaz ve burunda kaşıntı hissi, hapşırık ve bazen öksürükle ateş olabiliyor. Soğuk algınlığı için ise herhangi bir aşı bulunmuyor.

### ORTA KULAK İLTİHABI (OTİT)
Özellikle soğuk algınlığı, grip, farenjit gibi üst solunum yolu enfeksiyonları sırasında veya sonrasında bakteri ve virüsler, boğaz ile kulak arasında uzanan östaki kanalı vasıtası ile boğazdan orta kulağa geçerek burada enfeksiyona neden oluyor. Kulak ağrısı, ateş ve işitme azlığı ile kendini gösteriyor. Bu durumla karşılaşmanız halinde çocuğunuzu en kısa sürede hekime götürmeniz şart.

### SİNÜZİT
Kafatasını oluşturan kemiklerin arasında sinüs denen boşlukların iç yüzeyini kaplayan dokunun enfeksiyonu sinüzit olarak adlandırılıyor. Sıklıkla üst solunum yolu enfeksiyonu sonrası geçmeyen koyu kıvamlı burun akıntısı/tıkanıklığı, sabaha karşı artan öksürük ve giderek artan baş-kas-eklem ağrıları, mide bulantısı, iştahsızlık gibi şikayetler olurken buna bir de ateş de eşlik edebiliyor. Dikkat, tam tedavi edilmezse kronikleşebiliyor.

### GASTROENTERİT (İSHAL VEYA DİYARE)
Birçok bakteri ve virüs, ishal tablosuna neden olabiliyor. Hastalık hafiften ağır dereceye kadar seyredebiliyor. Hafif seyredebildiği gibi bazen inatçı kusma ve ateş de eklenerek hastaneye yatış bile gerekebiliyor. Kış aylarında özellikle kusma, ishal ve ateş ile seyreden bağırsak enfeksiyonu olan rotavirüs çok sık görülüyor.

**Kış hastalıkları en çok solunum yoluyla bulaşır. Bulunduğu ortamı düzenli olarak havalandırın!**

## Miniğinizin hastalıklarını atlatmasına yardımcı olacak ürünlerden destek alabilirsiniz.

**İyi bir uyku için Cold Mix**
Çocuğunuzda meydana gelebilecek burun tıkanıklarını açmak ve rahat nefes almasını sağlamak için doktorunuzun önerisiyle yastığına, yakasına ya da buhar makinanıza damlatabilirsiniz.




**Çantada hazır bulunsun Sterimar**
Çocuğunuzun minik burnunun hijyenini sağlamak için yüzde %100 doğal okyanus suyu içeren, kolay kullanım sağlayan burun spreyini doktorunuzun onayıyla kullanabilirsiniz.






# HASTALIKLARA KARŞI ÖNLEMİNİZİ ALIN

## Ne yediği, ne kadar uyuduğu, nasıl bir ortamda olduğu çok önemli!

### SAĞLIKLI BESLENME

Her şeyden önce sağlıklı olmanın temeli dengeli ve yeterli beslenme, düzenli uyuma ve yeterli sıvı alımının sağlanmasıdır. Çocuklarınızın beslenmesine özen göstermeli, protein, karbonhidrat ve yağlardan oluşan dengeli bir şekilde beslenme programı oluşturmalısınız.
Meyve ve sebze tüketiminin yanı sıra diyetlerinde haftada 1-2 defa balık bulunması gereklidir. Demir, multivitamin, çinko, D vitamini eksikliği araştırılmalı ve eksiklik tespit edildiği durumlarda tedavi edilmelidir. İştahsız ve sağlıksız beslenen çocukların alamadığı vitamin ve mineraller hekimin önerisiyle zaman zaman multivitamin içeren şuruplarla yerine konabilir. Ihlamur gibi bitki çaylarının, taze sıkılmış meyve sularının, pekmez ve bal gibi besinlerin özellikle kış aylarında tüketilmesine özen gösterilmelidir.

### EMZİRMEK ÖNEMLİ

Süt çocukluğu döneminde mutlaka emzirilmeli ve anne sütü alımı desteklenmelidir. Çünkü anne sütü kısa ve uzun dönemde birçok bağışıklığı sağlayıcı ve koruyucu faktör içerir. Hatta 'doğal antibiyotiktir' demek yanlış olmaz. Hastalıkların bulaşıcılığını artıran en önemli faktör yakın temastır. Özellikle kış hastalıkları en çok solunum yolu ile bulaşır. Kalabalık ortamlarda, kapalı mekanlarda bulunmamaya özen göstermeli ve yaşanılan ortamlar aşırı ısıtılmamalı ve düzenli olarak havalandırılmalıdır. Ortamda kullanılan klimaların ise düzenli bakım ve temizliğinin yapılması da ayrıca önem taşıyor.

### HİJYENE DİKKAT

Çocuklara hijyen kuralları öğretilmeli, özellikle yemek öncesi ve tuvaletten sonra el yıkama alışkanlığı kazandırılmalı, dışarıdan eve gelindiğinde ellerini mutlaka yıkaması gerektiğini öğretmelisiniz. Bu el yıkama davranışının onun bir alışkanlığı haline gelmesini sağlamalısınız.

### KALIN GİYDİRMEYİN

Çok kalın veya ince giysiler giydirilmemelidir. Ortama uygun katlı kıyafetler giydirilip sıcaklığa göre artırıp azaltabilirsiniz.

### UYKU DÜZENİ ÖNEMLİ

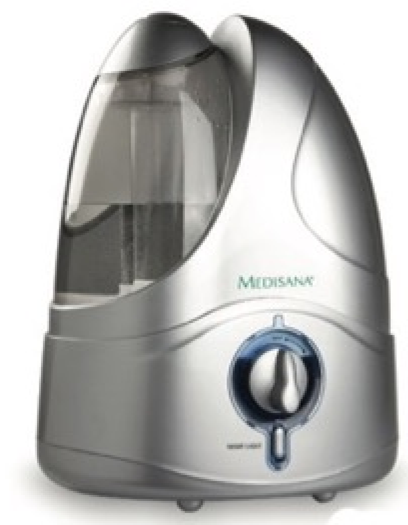
Uykusunu yeterince alamayan çocuk ertesi gün keyifli olamaz, stres ile başa çıkamaz ve direnci düştüğü için çabuk hasta olur. Çocuğunuzun bulunduğu ortamda sigara içilmesine izin vermeyin. Sigara, çocuklarının solunum sistemlerinde mikropların dışarı atılmasını sağlayan savunma sistemlerini devre dışı bırakır ve daha kolay hasta olurlar. Alerjik hastalıklar da tetiklenir ve daha uzun süren komplikasyonlu tablolar oluşur. Aşılar, bağışıklık sisteminin mikroplara karşı hazırlıklı olmasını sağlar. Bu nedenle çocuğunuzun aşılarını zamanında yaptırın. Ayrıca doktorunuz da önerirse ve gerekli ise grip aşısı yaptırın.
Soğuk algınlığı tedavisinde dikkat edilecek en önemli davranış kişinin kendisini veya çocuğunu kendisinin tedavi etmeye çalışmasıdır. Öncelikle kendi kendimize zarar vermemeliyiz. Gerek olmadığı halde bir sürü ilaç kullanılmamalı ve bunların sersemlik, baş dönmesi uykusuzluk ve midede rahatsızlık gibi farklı yan etkileri olabileceğini unutmamalısınız. Bu nedenle de doktor kontrolünde ilaç kullanmak en doğrusudur.
İnsan vücudu hastalıklarla savaş halinde iken fazla miktarda enerjiye ihtiyaç duyar. Bu nedenle, iyileşmede istirahat önemlidir. Çocuğunuza sakin ve dinlendirici bir ortam hazırlayın. Bu durum hem direncini artırır hem de iyileşmesini kolaylaştırır.

# Nemi kontrol altında tutun

*Soğuk günlerde kaloriferlerin yanmasından dolayı evlerdeki nem oranlarında bir düşüş yaşanır. Nemi düşük ortamlarda kullanıldığında, nem oranını düzenleyerek bebeğinizin rahat nefes almasını sağlayacak buhar makinalarını sizin için derledik…*



Weewell İyonizer Özellikli Soğuk Buhar Makinesi



Medisana Hava Nemlendirme Cihazı (Işıklı)




Vicks Ultrasonik Soğuk Buhar Makinası




Sinbo Ultrasonic Hava Nemlendirici



Deerma Gümüş İyonlu Dijital Ultrasonik Nemlendirici



Loobex Dijital Uzaktan Kumandalı Buhar Makinesi



Doctor Bébé Oda Nemlendirici



Motorola Wi-Fi İyonizerli Soğuk Buhar Üfleyici




Beurer Mini Hava Nemlendiricisi



Dyson Am09 Sıcak Soğuk Fanlı Isıtıcı



Nuk Comfort Nemlendirici

## İdeal nem oranı yüzde 40-50 olmalı

Her evin havası nemsiz ve kuru değildir. Bir buhar makinesi almadan önce evdeki nem oranını bir nem ölçer ile ölçmelisiniz. İdeal nem oranının altındaki ortamlarda bebeğinizde kuru havaya bağlı burun tıkanıklığı ve solunum yolu problemleri ile karşılaşabilirsiniz. Bu durumda odasını nemlendirmek için aralıklı olarak size uygun bir buhar makinesini çalıştırabilirsiniz. Ancak nem %50'nin üzerine çıktığında makineyi kapatmalısınız. Yüksek nem oranı duvarlarda küflenmeye neden olur ve yüksek oranda ev içi hava kirliliğine sebebiyet verir.

Sağlıklı Beslenme

DİYETİSYEN SELAHATTİN DÖNMEZ





# Bağışıklık sistemini güçlendirin

*Eğer çocuklarımızın bağışıklık sistemini zayıflatan etmenleri iyi bilir, daha güçlü bir immün sistem için hangi konulara dikkat etmeniz gerektiğini iyi bilirseniz, çocuğunuz sorunsuz ve hastalıksız bir kış geçirebilir…*

Kış ayları çocukların hastalıklarının da en yaygın olduğu dönemdir. Her çocuk farklı bağışıklık sistemi kapasitesine sahip olduğu için de bazı çocuklar kışı hastalıksız geçirir. Bazıları ise hastalıktan başını kaldıramaz. Okul, oyun alanları, alışveriş merkezleri ve çocuk aktivitelerinin yapıldığı her alanda hastalıklar için potansiyel zemin bulunur ama güçlü beslenme önerileri ile güçlü bir bağışıklık çocuğunuzu korur. Eğer çocuklarımızın bağışıklık sistemini zayıflatan etmenleri ve daha güçlü bir immün sistem için hangi konulara dikkat etmeniz gerektiğini iyi bilirseniz, çocuğunuz sorunsuz ve hastalıksız bir kış geçirebilir...

## ÇOCUKLARDA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ ZAYIFLATAN ETMENLER

**Trans yağlar:** Bunlar yüksek sıcaklık ve basınç altında hidrojenle doyurulmuş zeytin, mısırözü ve ay çiçek yağlarından elde edilen katı yağlardır. Trans yağ içeren besinleri tüketen annenin sütünün kalitesi düşer ve çocuğun bağışıklık sistemini zayıflatır. Özellikle emziren annelerin trans yağ içeren besinleri tüketmemesini öneririm.

**Çinko:** Çinko ile ilgili endüstriyel üretimin yapıldığı çevredeki toprak, bitki, ağaç, meyvelerde ve sularda yüksek oranda çinko tespit edilmiştir. Bu topraktaki besinlerden fazla miktarda çinko alınmaktadır. Çinkonun fazla alımı bağışıklık sistemini zayıflatıyor.

**Dioksinler:** Gıda ve hayvan yemlerinde bulunurlar. Bu tür yemlerle beslenen bütün hayvanların yağ dokularında dioksin birikimi oluşur. En riskli gruplar; dioksin içeren yemle beslenmiş hayvan etleri, süt ve süt ürünleridir. Dioksinler kanser oluşumunun yanı sıra bağışıklık sistemini de zayıflatacağından çocukların tüketeceği gıdanın içerisinde olmamasına özen gösterilmeli.

**Besinlerde hormon kullanımı:** Hayvan yetiştiriciliği, domates, patlıcan, patates, kabak, üzüm, elma, kavun, buğday, arpa, yulaf, çavdar, çeltik gibi birçok alanda hormon kullanılmakta. Hormon içeren bu gıdaların tüketimi de özellikle çocukların bağışıklık sistemini zayıflatıyor. Buna ek olarak ergenlik dönemindeki çocukların gelişimini etkiler, erken ergenliği tetikler, erkek çocuklarda meme büyümesi ve kız çocuklarda puberte prekoksa sebep olabilir.

**Melamin:** Gıdalarda protein azlığını ortadan kaldırmak amacıyla kullanılan melamin, sentetik ve ölümcül bir kimyasaldır. Süt, süt tozu, sütlü mama gibi gıdaların üretiminde kullanılmaktadır. Çin'de melamin içeren mamalardan yiyen dört çocuk ölmüş ve on binlerce çocuk hastalanmıştır. Bu yüzden benim sizlere önerim, bebek mamalarını satın alırken içeriğine bakmanız ve melamin içeren mamaları almamanızdır.

Bütün bu etmenleri tüketen çocukların bağışıklık sistemi zayıflayacağı gibi bu etmenleri tüketen annelerin sütünü emen bebeklerin ve çocuklarında aynı şekilde bağışıklık sistemi zayıflar. Emziren annelerin bu besinlerden kendilerini ve çocuklarını kesinlikle uzak tutmasını öneririm.

## ÇOCUKLARDA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ KUVVETLENDİREN ETMENLER

**Anne sütü:** Anne sütü, biyoyararlılığı yüksek, sindirimi kolay, doğal bir besindir. Enfeksiyonu önleyen çok sayıda bağışıklık ögeleri (IgA, IgG, IgM, prebiyotik ve probiyotik özelliği, canlı hücreler vb.) yer alır. Bu öğelerde bağırsak tamirini hızlandırır, aşılara karşı immun yanıtı arttırır, L. bifidusun büyümesini sağlar. Bunun sonucu olarak da probiyotik bakterilerin yararlılığı artar. Sağlıklı çocuklar için annenin süt rezervi boşalana kadar çocuğunu emzirmesini öneririm.

**Probiyotiklerin bağışıklık sistemi üzerine etkileri:** Probiyotiklerin bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde önemli rolleri vardır. Probiyotikler, gastrointestinal mukozal yüzeyin salgıları ile birlikte vücudu patojenlere karşı korumada oldukça önemlidir. Salgılanan mukus ve sıvılar fiziki bir bariyer oluştururlar. Dış dünyadan gelen patojenik mikroorganizmalara karşı sindirim kanalı fonksiyonu ile mikroorganizmaları kolondan aşağıya ilerletmesi ve daha sonra probiyotik bakteriler yardımıyla gaita ile vücuttan atılmasını sağlarlar. En önemli probiyotik süt ürünü peynir, yoğurt ve kefirdir.

**Yoğurt:** Yoğurt ile beslenmenin düzenli olarak uygulanması ile organizmaya patojen bakteri bulaşmasını azaltacağı için çocukların her gün bir kase yoğurt tüketmesini sağlamanızı öneririm.

**Kefir:** Kefir daneleri kullanılarak etil alkol ve laktik asit fermantasyonları sonucu elde edilen geleneksel fermente süt ürünlerimizden biridir. İçerisinde probiyotik bakteriler bulunmaktadır.

**Peynir:** Protein, kalsiyum, B2 vitamini (riboflavin) ve B12 vitamini başta olmak üzere bağışıklık sistemine yardımcı olan birçok besin ögesinin önemli kaynağıdır. Çocukların bağışıklık sistemini güçlendirmek ve büyüme gelişmeyi desteklemek adına, çocuklara her gün peynir tüketmesini sağlamanızı öneririm.

**Proteinlerin bağışıklık sistemindeki rolü:** Proteinler vücudun büyüme ve gelişmesi, hücre yenilenmesi, bağışıklık sistemi, bazı hormonlar ve enzimler için elzemdir. Bağışıklık sistemindeki antikorların yapımında önemli görevler üstlenmektedirler. Arginin, glutamin, histidin, metionin bu yapılarda rol alan önemli aminoasitlerdir. Bu aminoasitler genel olarak hayvansal gıdaların içerisinde yer almaktadır.

## ÇOCUKLAR İÇİN UYGUN PROTEİN KAYNAKLARIMIZ NELERDİR?

Bebeklerin ve çocukların yaş grubuna göre verilmesi gereken miktarlar değişmekle birlikte et, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller önemli protein kaynaklarımızdır. Kırmızı et, tavuk eti, balık, yumurta, sert kabuklu yemişler/yağlı tohumlar, kuru baklagiller iyi kaliteli protein kaynağıdır. Ayrıca demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B1, B6, B12 ve A vitamini bolca içerirler.

**Yumurta:** Esansiyel olarak adlandırdığımız, vücut için gerekli olan bütün aminoasitleri ve bağışıklık sisteminde görev alan vitamin ve minerallerin çoğu yumurtanın içerisinde yer alır. Bu yüzden yumurta bağışıklık sistemi açısından yadsınamaz bir gıdadır. Çocukların bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek için benim sizlere önerim çocuğunuzun her gün bir adet yumurta tüketmesidir.

## VİTAMİNLERİN VE MİNERALLERİN GÜÇLENDİRİCİ ETKİLERİ

**C vitamini:** Bağışıklık sistemi üzerinde rol oynayan vitamin ve minerallerin kullanılmasına yardım eder. Eksikliğinde immun sistem hücrelerinin fonksiyonları azalır, vücuda giren patojenlere karşı bağışıklık yanıtlarında bozulmalar meydana gelir. Kaynağı, mevsiminde taze meyve ve sebzelerdir.

**E vitamini:** İyi bir antioksidan olan E vitamini, vücudu zararlı maddelere karşı korur. Vücudumuzda bulunan antikorların yapısında bulunurlar bu sebeple bağışıklık sistemi için

**Çocukların bağışıklık sistemini güçlendirmek, büyüme ve gelişmeyi desteklemek adına, çocuklara her gün peynir tüketmesini sağlamanızı öneririm.**

önemlidir. Kaynağı, zeytinyağı, ay çiçek yağı, yağlı kuruyemişler ve yağlı tohumlardır.

**B6 Vitamini:** Antikor üretiminin yardımcı elemanı olan B6 vitamini bağışıklık sistemi hücrelerinde rol alır. Eksikliğinde antikor sayısında azalma olur. Kaynağı, balık, tavuk, et, süt ve kuruyemişlerdir.

**A vitamini:** Bağışıklık sisteminde yer alan A vitamini kan hücreleri ve lenfositlerin büyümesi için elzemdir. Kaynağı, yumurta sarısı ve süttür. Ayrıca A vitaminin öncüsü olan Beta karoten; ıspanak, pazı, havuç gibi sebze ve meyvelerde bulunur.

**Folik Asit:** Yetersizliğinde antikor üretimi azalmaktadır. Kaynağı, yeşil yapraklı sebzeler, tahıllardır.

**Demir:** Bağışıklık sisteminin devamlılığı ve çalışması için gereklidir. Bitkisel kaynakları; ıspanak, semizotu, pekmez, kuru üzümken hayvansal kaynakları ise yumurta ve kırmızı ettir.

**Çinko:** Yetersizliğinde bağışıklık sistemi bozuklukları meydana gelir. Kaynağı, tam tahıllar, et, yumurta, karaciğer, balıklardır.

Çocukların bağışıklık sistemini desteklemek için benim sizlere önerim, çocukların süt ve süt ürünlerini, et ve türevlerini (yumurta, kurubaklagiller, sert kabuklu yemişler), mevsiminde yetişen sebze ve meyveleri, ekmek ve diğer tahıl ürünlerini her gün ölçülü şekilde tüketmesidir.



# "Dünyaya katkıda bulunmayı daha fazla önemsiyorum"

*Anne olduktan sonra dünyaya katkıda bulunmayı daha fazla önemsediğini bizimle paylaşan Çağla Şen Akkoyun, başka insanlar, başka çocuklar için bir şeyler yapabiliyor olmanın çok değerli olduğunu çünkü bir toplumu dönüştürmenin yolunun, psikolojisi yerinde nesiller yetiştirmekten geçtiğini söylüyor.*

**DERLEYEN: NESLİHAN KİRPİKLİ**
**FOTOĞRAFLAR: ŞEBNEM ELDES**

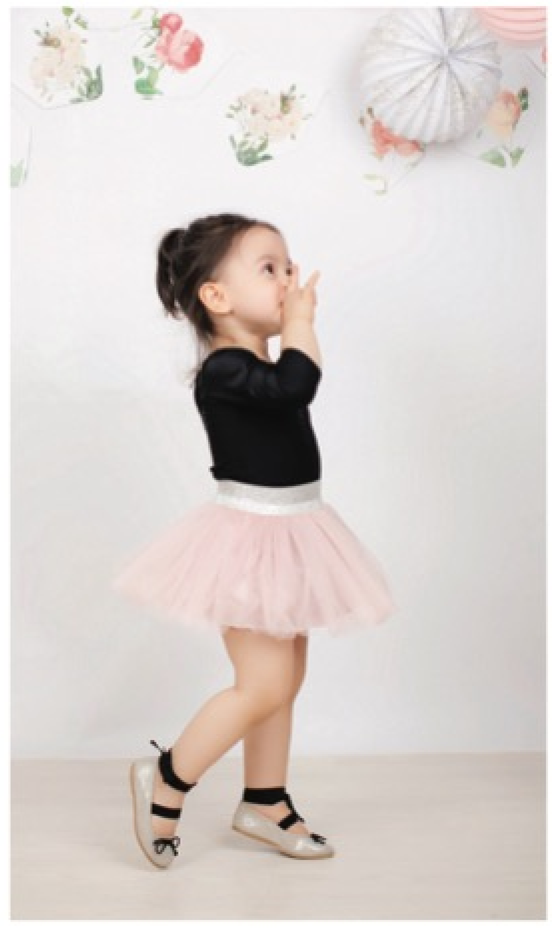
Eşimle benim ilk işim olan, çalıştığımız iş yerinde tanıştık. Kendisinden iş hayatına dair çok şey öğrendim. Bu anlamda benim idolümdür. Önce çok yakın arkadaş olduk, tabii sonra gerisi geldi.
Evlendik ve çok isteyerek beklediğimiz, planlı bir hamilelik sonucu kızımızı kucağımıza aldık. Hamile olduğumu öğrendiğimde şaşkınlık, korku, sevinç hepsi bir aradaydı... Beklenen bir hamilelik olmasına rağmen şaşkındım çünkü hiç olmayacakmış gibi geliyordu! Bir yandan inanamıyordum, sevinçten içim içime sığmıyordu. Bir taraftan da peki şimdi ne olacak diye bilinmeze karşı duyduğum derin bir korku hissettiğimi hatırlıyorum.

### HER ŞEYE RAĞMEN SAĞ SALİM BEBEĞİMİZE KAVUŞTUK

Hamileliğim birazcık macera dolu bir serüvendi ama bugün yine de güzel duygularla hatırladığım ve hatta özlediğim zamanlardır. Sanırım bu da anne olmanın delilik hali. Kanamalarla başlayan ve mide bulantılarının aylarca devam ettiği bir süreçti. 20. haftada rahim ağzında erkenden açılma olduğu fark edilince serklaj operasyonu geçirdim. Bu operasyonla bebek erken doğmasın diye bir nevi rahim ağzını dikip kapatıyorlar. Sonrasında ise kısıtlı hareket etmem ve geri kalan haftaları evde yatarak tamamlamam gerekti. Bu arada gebelik şekeri çıktı. Her gün kendim ölçüm yaptığım ve ona göre beslendiğim bir düzene geçtik. 30. hafta civarı rahatsızlandım ve karaciğer enzimlerimin fazlasıyla yükseldiği fark edildi. Yapılan takip neticesinde giderek arttığı gözlemlenince, bebeğin 32. haftada alınmasına karar verildi. Son yapılan tahlilde değerlerin düşmeye başlandığı gözlemlenince onu da bir şekilde atlatmış olduk. Doktorum bir hamilelikte insanın başına gelebilecek neredeyse pek çok sıkıntıyı yaşadığımı söylüyor. Neyse ki 37. haftayı görebildik ve sağ salim kavuştuk bebeğimize.
Beklenen doğum tarihine iki hafta vardı. Bir gece sol böbreğime yayılan bir ağrı başladı. Doktorum kontrol amaçlı hastaneye yönlendirdi. Ağrı geçmeyip artınca beni odaya aldılar ve NST'ye bağladılar. Bu arada aylardır her aradığımda ulaştığım, sevgili doktoruma bir türlü ulaşılamıyordu. Sabaha karşı 04.00'te doktorum aradı, "Hemen hazırlan ameliyata alıyorum seni" dedi. Doğumun durdurulmasını bekleyen ben çok şaşırdım tabii... Doğum sırasında genel anestezide olduğumdan maalesef doğduğunda kızımı karşılayıp, kucaklayamadım. Hamilelik ve doğum sürecimle ilgili her düşündüğümde beni hala üzen tek şey, Aden'in dünyaya geldiğinde sevgi dolu anne kucağıyla karşılanamamış olmasıdır. Onun dışındaki her şeyle ilgili ailem, eşim ve tabii ki sevgili doktoruma minnettarım.

### TEK DUYDUĞUM ŞÜKÜR DUYGUSU

Aden doğduğu günden itibaren uykuyla ilgili sıkıntı yaşayan, bir türlü derin uykuya dalamayan ya da bunu özellikle tercih etmeyen bir bebekti, bilemiyorum. Yatağına bırakınca hemen uyanırdı, aylarca uyuması için gece gündüz kucağımda tuttum diyebilirim. Bu şekilde kısmen daha uzun uyuyabiliyordu. Şu an iki yaşında hala uyumayı pek sevdiği söylenemez. Onun dışında ilk günlere dair hafızamda kalan şey, dışarıda pamuk gibi yağan kar, sıcacık evimizde Aden'in varlığına ve hep birlikte oluşumuza dair duyduğum şükür duygusu.
Ben her zaman dünyayı ve insanları anlamaya çalışan, empatik, hassas denilebilecek kadar çevresine duyarlı biriydim. Annelik ile birlikte bu daha da arttı. Dünyaya katkıda bulunmayı daha fazla önemsiyorum mesela; başka insanlar, başka çocuklar için bir şeyler yapabiliyor olmak çok değerli. Çünkü bir toplumu dönüştürmenin yolu, psikolojisi yerinde nesiller yetiştirmekten geçiyor bence. Sadece kendi dünyanız ya da kendi çocuğunuz için bir şeyler yapmanın dışında, başkaları için de aynı çabayı vermek gerekiyor. Çünkü biliyorum ki o çocuklarla benim çocuğum bir gün bir yerde mutlaka karşılaşacak. Çevre, çocuk gelişiminde etkimizin



en az olduğu ama bir çocuğun karakteri ve yaşam hikayesine doğrudan etkisi olan bir alan. Dolayısıyla herkes kendince üzerine düşeni yapmalı diye düşünüyorum.

### ANNELİK; SONSUZ ŞEFKAT, ÖZVERİ VE KOŞULSUZ SEVGİ...

Aden on aylıkken işe döndüm. N'apıyorum ben, kızımın en güzel zamanlarını kaçırıyorum diye vicdan azabı çektiğim zamanlar oluyor. Sonra, durup çalışmalı, üretmeliyim diyorum. Özellikle bir kadın olarak, ona bir gün kendi ayakları üzerinde durmasının önemini anlatırken kendimi örnek göstermeliyim. Sıklıkla iki düşünce arasında gidip geliyorum.
Aden çok güler yüzlü ve arkadaşlığı çok keyifli bir çocuk. Birlikte parka gitmekten, resim yapmaktan ve ona kitaplarındaki karakterleri komik seslerle canlandırarak okumamdan çok hoşlanıyor. Aden'i bebekliğinden beri araba tutar ve genelde kusar. Geçenlerde yolda giderken "Off çok midem bulandı" deyince, koluma pat pat yapıp "Taaa-mam Taa-mam" dedi. Yani geçecek merak etme, hatta aynı benim ona dediğim ses tonu ve tonlamayla. Kötü olduğunda midesi bulandığında, düştüğünde, ağladığında ona sarılıp hep "Taaa-mam taaa-mam geçecek tatlım" dediğimi fark ettim o an. Çok şaşırdım ve gözlerim doldu. Şefkat gördüğünün farkında ve yaşına bakmadan beni avutmaya ve şefkat göstermeye çalışıyor. Bir daha anladım ki çocuklar bizim aynamız.

### İLGİM, BENİ EBEVEYN KOÇLUĞU NOKTASINA TAŞIDI

Ebeveyn koçluğu, öncelikle kendinizi sonrasında ise çocuğunuzun karakterini ve mizacını tanıyıp, bu yolculukta nasıl davranmanız gerektiğiyle ilgili sizi destekleyen ve yol gösteren bir danışmanlık türü. Kendimi bildim bileli kitaplarla dost, okumaya ve araştırmaya merakla biriyim. Çocuk konusu aklıma düşmeye başlandığında, düşündükçe korktuğumu ve kendimi hiç hazır hissetmediğimi fark ettim. Hazır hissetmememi de bilgi eksikliğine bağladım o zamanlar... Ve böylece kitaplardan, eğitimlere, farklı uzmanlardan, bakış açılarına durmadan beslendiğim upuzun bir dört yıl geçirdim. Ve bu yol beni ebeveyn koçu olma noktasına kadar taşıdı.
Şu an kızım Aden 2 yaşında, meğer hazır olmak diye bir şey yokmuş. İçgüdüsel olarak birçok şeyi halletmek mümkün. Tabii ki eğitimin değeri ve bu sırada kendi içime, çocukluğuma doğru çıktığım yolculuk paha biçilemez. Bu sayede tüm bilgileri kıyaslayıp size, ailenize ve çocuğunuza en uygun davranış modellerini geliştirme fırsatı bulabiliyorsunuz. Her çocuğun desteklenmesi gereken yanları ve fark edilip parlatılması gereken tarafları vardır. Her çocuk farklı ve kendine özeldir. Ebeveyn koçluğu ile çocuğunuzu ve mizacını daha iyi tanır, ona göre davranabilme şansı elde edersiniz.

### "BİR İNSANIN ANAVATANI ÇOCUKLUĞUDUR "

Mutlu çocuk olmak, aslında bir Instagram sayfası olarak başladı. Okuyup araştırdığım ya da hoşuma giden unutmak istemediğim bilgileri arşivleme fikriyle başlamıştım. Sonradan insanların takip etmeye başladığı bir hesap haline geldi. Blogta da fırsat buldukça yazmaya çalışıyorum. Mutlu çocuk olmak ismi, her çocuğun mutlu bir çocukluk geçirmesi gerektiğine olan inancımdan geliyor. "Bir insanın anavatanı çocukluğudur " der, Yunan filozof Epictetus. Ben buna tüm kalbimle katılıyorum.



# 'Çocuk Diyabeti' Sinyallerini Takip Edin

*Tüm dünyada ve ülkemizde obezite ve diyabet görülme sıklığı giderek artıyor. Çocukluk çağında görülenin büyük kısmı bu dönemde ortaya çıkan insülin eksikliği sonucunda oluşan Tip 1 diyabettir. İlerleyen yaşamın sağlıklı bir şekilde, sorunsuz ilerleyebilmesi için diyabetin erken dönemde teşhis edilmesi ve kontrol altında tutulması gerekir.*

Çocuklarda görülen Tip 1 diyabette ana sorun insülin hormonu salgılanmasında bozukluk iken, erişkinlerde görülen Tip 2 diyabette insülin hormonunun etki göstermek için bağlandığı 'reseptör' adı verilen hücre elementlerinde bozukluk vardır. Bu bozukluğa 'insülin direnci' adı verilmektedir. Mekanizmaları farklı da olsa her iki durumun sonucunda besinlerle alınan glikoz hücre içine yeterince giremez ve kanda birikir. Daha çok erişkinlerde görülen Tip 2 diyabet için en önemli risk faktörü şişmanlık ve genetik faktörler iken, çocuklarda görülen Tip 1 diyabetin nedenleri daha az bilinmektedir. Tip 1 diyabet ile Tip 2 diyabet arasındaki temel farklılık ise klinik bulguların çıkma hızından kaynaklanır. Tip 1 diyabetli çocuklarda çok su içme, çok idrar yapma, kilo kaybı, halsizlik gibi bulgular 2-3 hafta içinde aniden ortaya çıkarken, erişkinlerdeki Tip 2 diyabet bulguları yıllar içinde oluşur ve çoğu zaman uzun bir süre bu bulgular dikkatlerden kaçabilir. Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinoloji ve Diyabet Bölümü'nden Prof. Dr. Şükrü Hatun, çocuk diyabetine dair bilinmesi gereken ayrıntıları bizlerle paylaşıyor.

## SİNYALLERE DİKKAT!

Çocuklarda da erişkinlerde olduğu gibi en sık görülen bulgular çok ve sık idrar yapma, çok su içme ve her zaman görülmese de iştah artmasıdır. Aileler önce çocuklarının her zamankinden daha çok su içmeye başladığını, yanlarında sürekli su şişesi bulundurduklarını, çocuklarının suya doymadıklarını, sanki yalnızca suyla beslendiklerini söylerler. Çok idrar yapmaları ise gün içinde çocukların dikkat çekici sıklıkta tuvalete gitmesi ile belli olur. Bu nedenle ders sırasında tuvalete gitmek için izin istemeye başlayan çocuklarda diğer bulgular da kesinlikle araştırılmalıdır. Bunun yanında daha önce gece idrar yapmak için uyanmayan çocukların 1-2 kez idrar yapmak için uyanması ve bazen gece altını ıslatması dikkat çekicidir. Küçük çocuklarda ise anneler sık bez değiştirmeye başladıklarını fark ederler. Çocuklar iştahlarının artmasına rağmen kilo kaybederler, annelerin deyimiyle süzülürler. Kız çocuklarında genital bölgede mantar enfeksiyonu olabilir ya da bebeklerde inatçı pişikler görülebilir.
Bazı çocuklar halsizlik, hafif ateş, karın ağrısı gibi özelliği olmayan bulgularla doktora giderler ve aileler diyabete özgü bulguları söylemeyebilirler. Çocukların okul performansında azalma, çabuk yorulma gibi yakınmaları olabilir ve eskisine göre daha sık devamsızlık yapmaya başlayabilirler. Bu nedenle çocukların beklenmeyecek şekilde devamsızlık yapmaya başlaması öğretmenler tarafından incelenmelidir.
Yukarıda bahsettiğimiz bulgularla hekime getirilmeyen çocuklarda bir süre sonra insülin eksikliğinin şiddetlenmesine bağlı olarak bulantı, kusma, karın ağrısı, gözlerde çöküklük, derin ve hızlı nefes alma; solunum sıkıntısı, ağızda aseton kokusu gibi diyabet komasına doğru gidişin belirtileri başlar. Diyabet bulgularının erken fark edilmemesi ya da sağlık kuruluşlarında diyabet tanısının atlanması ile diyabet koması gibi tehlikeli bir tablo ile başvurma arasında yakın ilişki vardır.
Çocuklarda görülen diyabet türü Tip 1 diyabette, tanı anından itibaren insülin hormonu vermek gerekir. Erişkinlerde ise başlangıç döneminde şeker düşürücü haplar ve diyet işe yarayabilir. Her iki diyabet türünde de sağlıklı beslenme ilkelerine uyum ve düzenli egzersiz yapmak önemlidir.

## ÇOCUĞUNUZUN HAYATINI KOLAYLAŞTIRIN

Tip 1 diyabetli çocuğunuzun yaşamını kolaylaştırmak için atacağınız adımlardan ilki, onun diyabetle barışık olmasını sağlayacak bir çevre yaratmanız. Bunun için evde, okulda ve gündelik yaşamın diğer alanlarında çocuğunuza hiçbir şekilde ayırımcılık yapmamalı ve bu yaşamında destek olmanız oldukça önemlidir. Günümüzde çocuklardaki diyabet tedavisinde klişeler ve yasaklar yerine bilgi ve emek temelli yaklaşımlar ön plana çıkıyor. Bu yaklaşımları benimseyen ve kapsamlı diyabet tedavisi yapabilen ekiplerce çocukların izlenmesi, bu ekiplerde psikososyal destek sağlayan uzmanların bulunması gerekiyor. Bunun dışında Tip 1 diyabetli çocuğun yaşamını kolaylaştırmanın en önemli yolu, kan şekeri izlemi ve insülin verilmesi ile ilgili yeni teknolojilerden yararlanarak onların yükünü hafifletmeniz olacaktır.

**Diyabetli çocuğunuzun yaşamını kolaylaştırmak için ilk adım, diyabetle barışık bir çevre yaratmanız...**



## Hedef onun sağlıklı beslenmesi!

İlk olarak bilinmesi gereken; diyabetli çocukların enerji ve besin ihtiyacı, diyabetli olmayan yaşıtlarıyla aynıdır. Pediatri Diyetisyeni Tuğba Gökçe, herhangi bir besin ögesi kısıtlaması yapılmamasını, tamamen sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda beslenmelerinin hedeflenmesini özellikle belirtiyor.
Diyet içeriğindeki karbonhidratlar tokluk kan şekerini etkileyen esas besin ögesi olarak kabul edildiği için Tip 1 diyabet tedavisinde ister çoklu doz insülin enjeksiyonu ister insülin infüzyon pompası kullanılsın her iki tedavi şeklinde de öğünlerdeki insülin doz ayarı için temel olarak yemekteki karbonhidrat miktarı esas alınmaktadır. Karbonhidratların tamamına yakınının kan şekerine dönüşebilmesi sebebiyle besinlerin karbonhidrat miktarı sayılarak kan şekerinde hangi seviyede yükseklik sağlayacağı tahmin edilmekte, bu yükselişe göre insülin doz ayarlaması yapılmaktadır. Bu yöntemde hastalar ve ebeveynlerine tüketecekleri besinlerde daha fazla esneklik ve özgürlük tanıyarak alınan karbonhidrat miktarına göre kaç ünite insülin uygulanacağına kendilerinin karar verebilmesine olanak sağlar. İhtiyaçlarından fazla protein ve yağ tüketiminin söz konusu olduğu durumlarda ise gecikmiş kan şekeri yükseklikleri görülebiliyor. Bu nedenle özellikle ergenlik başlangıcından itibaren porsiyonların da büyümesiyle birlikte karbonhidrat, protein ve yağ sayımını birlikte uygulayarak öğünlerin yönetimi kolaylıkla sağlanabilir.

# Hayatımıza Diyabet Sürprizi...

*"Bundan 6 yıl önce bir sabah uyandık ve Tip 1 diyabet ile tanıştık. Aslında hikayemiz bu altı yıldan iki ay önce başladı..."*

**YAZI: ECE MEMECAN**



Ben küçük oğluma hamileyken büyük oğlumda aşırı susama, kilo kaybı ve normalin dışında bir yorgunluk hali baş göstermeye başlamıştı. Kondurmak istemesem de bana her şey diyabeti çağrıştırıyordu. Küçük oğlum Ali doğup kırk günlük olduğunda henüz 2,5 yaşındaki büyük oğlum Osman'a Tip1 Diyabet teşhisi kondu.
İlk duygum tarif edemediğim bir üzüntü oldu. Sonra "Neden benim oğlum?", "Ben nerede, neyi yanlış yaptım?", "Şimdi bu çocuk ne yiyip ne içecek de büyüyecek?", "Nasıl okula gidecek?" soruları dolaştı kafamda. Hastanede 5 gece kaldık. Bu süre zarfında şunları öğrendim; İki tip diyabet vardı. Birisi halk arasında da çokça rastladığımız gibi yaşla birlikte ortaya çıkan, kötü beslenme alışkanlıkları dolayısıyla da kontrol altına alınması zor olan diyabet şekliydi. Çoğunlukla ağızdan alınan ilaçlarla ve gerektiğinde insülin iğnesi ile düzene giren bir diyabet şekli yani Tip 2 diyabetti. Tip 2 diyabette pankreas insülin hormonu üretiyor ama yetersiz seviyede kalıyordu. İkinci tür diyabet şekli ise oğluma konulan teşhis yani Tip1 diyabetti. Tip 1 diyabette vücuttaki pankreas organı şekeri enerjiye çevirmek için gerekli insülin hormonunu maalesef hiç salgılayamıyordu.
Biz hastanedeyken oğlumun parmak uçları kaç kez delindi, kaç kez şekeri ölçüldü, vücudunun farklı bölgelerinden kaç kez insülin iğnesi oldu hatırlamıyorum. Saymadım, sayamadım. Henüz lohusayken çok ağır geldi bana bu dönem.
Ne yani, insülin olmadan olmuyor muydu bu hayat? Osman hiç şeker yemezdi ki! Yine yemezdi, olur biterdi! Şeker yemezse insülin de lazım değildi! Nereden çıkmıştı bu şeker hastalığı? Ailede hiç Tip 1 diyabetli yoktu ki… Acaba Osman'ı emzirdiğim sıra yediklerim çok mu şekerliydi? Neyi yanlış yapmıştım ben?
Beş günlük hastane sürecinin sonunda kafamda yüz bin soru ve doktorumuzun kararı ile evimize çıktık. Hastanedeki sağlık ekibi olmadan evde ben tek başıma ne yapacaktım sorumu doktorumuz "En iyi doktor sizsiniz, kendi kendinizin doktoru olacaksınız, merak etmeyin" diye cevaplamıştı. Eve geldiğimizde bu kez benim için uzun ve maceralı bir yolculuk başladı. Neyi nasıl yapacaktım, ne yedirecektim, nasıl hesap kitap yapacaktım, ya şekeri düşerse, ya yükselirse diye çok ama çok endişeler içindeydim. Çocuk doktorumuz Ramazan Kodakoğlu hastaneden çıkarken bize her ölçümde onu arayıp ne kadar insülin yapmamız gerektiğini kendisinin bize söyleyeceğini söyledi. Gerçekten de tam bir sene bize her öğün destek oldu.
İlk günlerin şok etkisi geçmeye başladıktan sonra biz artık diyabeti kabullenip bu süreci nasıl yöneteceğimize odaklanmaya başladık. Yaklaşık 3 aylık diyabetliyken karbonhidrat sayımını öğrendik ve hayatımız inanılmaz kolaylaştı. Öğrendiklerimi paylaşmak için 'Sofralar Diyabetle de Güzel' isimli yemek kitabımı çıkardım bir süre sonra. Kitabımı çıkarmaktaki amacım diyabetlilerin de karbonhidrat hesabı yaparak ve ölçülü beslenerek aslında her şeyi yiyebileceklerini göstermekti. Kitabımın editörlüğünü yapan diyetisyenimiz Şengün Sangu Talak ile yoğun mesaimiz esnasında zaten diyabetli gibi beslenmenin sağlıklı ve doğru beslenmek olduğunu da öğrendim.

## OSMAN SORGULAMAYA BAŞLADI

Osman büyümeye başladıkça elbette sorgulamaya da başladı. Neden ben her yemekten önce parmağımı delip insülin iğnesi yapmak zorundayım gibi sorular sormaya başladı. Ben de ona şu açıklamayı yaptım her seferinde, "Dışarıda bir yere yemeğe gittiğimiz zaman menüye bakmak için anneannenin gözlüğünü takması gerekiyor. Çünkü gözleri yeterince çalışmıyor. Senin de yemeğini yemeden önce şekerini ölçmen ve insülinini yapman gerekiyor. Çünkü pankreas organın yeterince çalışmıyor." Bir süre sonra sormayı bıraktı ve sanırım o da kabullendi. Osman şimdi 9 yaşında. Şekerini kendisi ölçüyor, karbonhidrat hesabını yapıyor ve insülinini de kendisi yapıyor. Hatta artık kan şekerini ölçmek için parmağını da delmiyor. Teknolojinin gelişmesi ile kan şekeri takibi de daha kolaylaştı. 6 sene içinde çok şey öğrendik. Çok anı biriktirdik. Birbirimize çok şey öğrettik. Diyabeti bir düşman gibi görüp, onunla mücadele etmek yerine diyabeti en yakın arkadaşımız hatta ailemizin bir ferdi gibi kabullendik. Nasıl iyi bir arkadaş ilgi, alaka ister, ihmal edilmek istemez diyabet de öyle. Onu ihmal etmemeli, ona ilgi göstermeliydik. Bugüne kadar da öyle yaptık. Artık yavaş yavaş diyabetinin kontrolü Osman'a geçiyor. Umarım o da diyabetiyle el ele, bilinçli bir şekilde yaşam yolunda yürümeye devam eder.

## Osman'ın bir cumartesi günü menüsü;

**Kahvaltı**
Kaşarı tost, süt, zeytin, domates, salatalık ve meyve
**Öğlen**
Çorba, bulgur pilavı, ıspanak yemeği , yoğurt ya da ayran, salata, meyve
**Ara öğün**
Meyve ya da sağlıklı atıştırmalıklar
**Akşam**
Çorba, fırında somon, kızarmış patates, salata
**Ara öğün**
Süt ya da ev keki



# Enerji Topları

Tariflerimin arasında Osman'ın favorisi bu tatlı tarifi.

**Malzemeler**
✔ 1 kase yulaf ezmesi,
✔ 1 kaseye yakın kuru meyve,
✔ 3 yemek kaşığı Chia tohumu,
✔ 1 yemek kaşığı keten tohumu,
✔ 2 yemek kaşığı parça çikolata ya da kakao ya da keçiboynuzu unu,
✔ 1 fiske tuz,
✔ 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi,
✔ 3 yemek kaşığı bal.

**Yapılışı**
Tüm malzemeleri belirttiğim sıra ile bir karıştırma kabında elimle karıştırıp, yoğuruyorum. Malzemelerin hepsinin iyice karıştığından emin olduktan sonra minik minik toplar hazırlıyorum. Ara öğün olarak 1 ya da 2 tane tüketiyoruz.



# Kışın en eğlenceli hali

*Hangi yaş olursa olsun zihni dinlendirmenin ve bedeni geliştirmenin en iyi yolu spor yapmaktır. Miniğinizin kış döneminde keyifle yapacağı sporların başında ise kayak geliyor. Kayak yapmak onun bedensel gelişimini desteklemenin yanı sıra kişiliğinin gelişmesine de yardımcı oluyor. Şimdi hazır sömestr başlıyorken tam da zamanı!*

Hafta sonları ya da yarıyıl tatili, çocuklar için eğlencenin zamanı çok önemli değildir. Hızlıca öğrenen yapıları ve yüksek enerjileri sayesinde etrafta gördüklerini hızlıca kopyalayabilirler. Tam da zamanı gelmişken sizin miniği kayakla tanıştırmaya ne dersiniz?

## MUTLAKA EĞİTMEN İLE ÇALIŞIN

Çocukların kayak sporuna başlama yaşı, onların kemik gelişimi ile ilgili olsa da ortalama 4-5 yaş. İlk başlangıç aşamasında bir saatlik program yeterli olacaktır. Bu programı çocuğunuzun zevk alabileceği bir oyun gibi kurgulayabilirsiniz.

## DENGE YETENEĞİNİ GELİŞTİRİR

Kayakta her şey denge üzerine kurulu. Erken yaşlarda bu spora başlayanlar denge kontrolünü sağlamada diğerlerine göre başarıya gelecekte daha kolay ulaşacaktır.

## ÖZGÜVENİNİ SAĞLAMLAŞTIRIR

Kayak sporunun çocuklara sağladığı en önemli katkılardan birisi de özgüvenlerini geliştiriyor olması. Bu spor sayesinde yaşadıkları her başarısızlığın, başarıya giden yolda bir basamak olduğunu öğrenirler. Böylelikle özgüvenleri yükselecek ve gelecek yaşamlarında karşılaşacakları zorlukları kolayca atlatacaklardır.

## SOSYALLEŞMELERİNİ SAĞLAR

Kayak her ne kadar bireysel bir spor olarak görünse de aslında arkadaşları arasında birbirlerine deneyimlerini aktarırlar. Bu da kolaylıkla sosyalleşmelerine yardımcı olur.



## Çocuklarınız kayak yaparken dikkat etmeniz gerekenler

- Miniğiniz ders almadan kendi kendine kaymaya çalışırsa kırık, çıkık, kesik ve ciddi yaralanma gibi sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu nedenle mutlaka bir eğitmenin gözetiminde olmalı.
- İlk kayak denemesini yaparken mümkünse çok soğuk olmayan bir hava tercih edilebilir.
- Bu spora uygun giysiler seçilmeli ve hareketlerini engellemeyip, korunaklı olmalı.
- Eldiven, şapka, kayak gözlüğü, kask gibi tüm ekipmanları sağlanmalı.
- Giysilerinin üzerinde kesici ve delici sert cisimler olmamalı.
- Kullandığı kayak malzemelerinin bakımlarının yapılmış olmasına özen gösterilmeli.
- Kayak ekipmanlarının bedenine uygunluğu eğitmenine danışarak kontrol edilmeli.





## KARTALKAYA

En bilinen kayak merkezlerinden biri olan Kartalkaya, Köroğlu Dağları'nın zirvesinde yer alıyor. Bolu'ya sadece 38 kilometre mesafede olan merkezde zirve 2200 metrede ve her seviyeye uygun 12 adet pist bulunuyor. Çocuklara özel eğitim pistlerinin de bulunduğu Kartalkaya'da, çocuklar için kar kızağı alternatifi de bulunuyor. Çocuklar için en uygun pistler ise mavi renkte olan Resul Dede I, Resul Dede II, Arka Çanak ile kırmızı renkte olan Çam Çukuru, Gezi, Kazankaya ve Çanak pistleri. Dorukkaya Ski&Mountain Resort'te çocuklar için özel eğitim pisti yer alıyor.

## KARTEPE

Kartepe, İstanbul'a en yakın mesafedeki kayak merkezi olduğundan günübirlik ziyaretler için uygun bir alternatif. Kartepe'de her zorluk seviyesine özel toplam 12 adet pist bulunuyor. Miniğiniz Kadıkonağı'nda başlangıç, Geyikalanı'nda ise kolay ve orta seviyede rahatlıkla kayak yapabilecektir.







## PALANDÖKEN

Erzurum Havaalanı'na 17, şehir merkezine ise 6 kilometre mesafede bulunan Palandöken Kayak Merkezi'nde toplam 28 kilometre uzunluğunda, çeşitli zorluk derecelerinde 22 pist bulunuyor. Kayak dersi almak isteyenler Xanadu Snow White Palandöken, Dedeman Otel, Polat Renaissance ve Dedeman Ski Lodge'un kayak okullarında bu sporu tecrübe etme fırsatı yakalayacaklar. Miniğiniz Xanadu Snow White Palandöken'de kızak ya da lastik üzerinde kayma- snow tubing yaparak keyifli vakit geçirebilir.

## ULUDAĞ

Kayak merkezi denildiğinde akla ilk gelen lokasyonlardan birisi olan Uludağ'da 11 pist, 7 telesiyej ve 6 teleski ile kış sporlarına ev sahipliği yapıyor. Bursa'ya varmanızın ardından merkez istasyondan teleferik hattı ile kayak merkezlerinin bulunduğu oteller merkezine ulaşmanız sadece 22 dakika sürüyor. Uludağ'da buz pateni kiralayabilir, kar motosikletleriyle safariye çıkabilir ya da bilgfoot'u deneyebilirsiniz.

Burton



Anon



Lumberjack



Koton Kids



Salice



Jack Wolfskin



Decathlon





Decathlon

Quiksilver



Quiksilver



# Şimdi kayak zamanı!

*Kış mevsiminde çocukların en büyük eğlencesi kar! Minikleriniz bembeyaz eğlencenin keyfini çıkartırken onları konforu yüksek ürünlerle soğuğa karşı koruyun…*



Decathlon

Colombia





Colombia

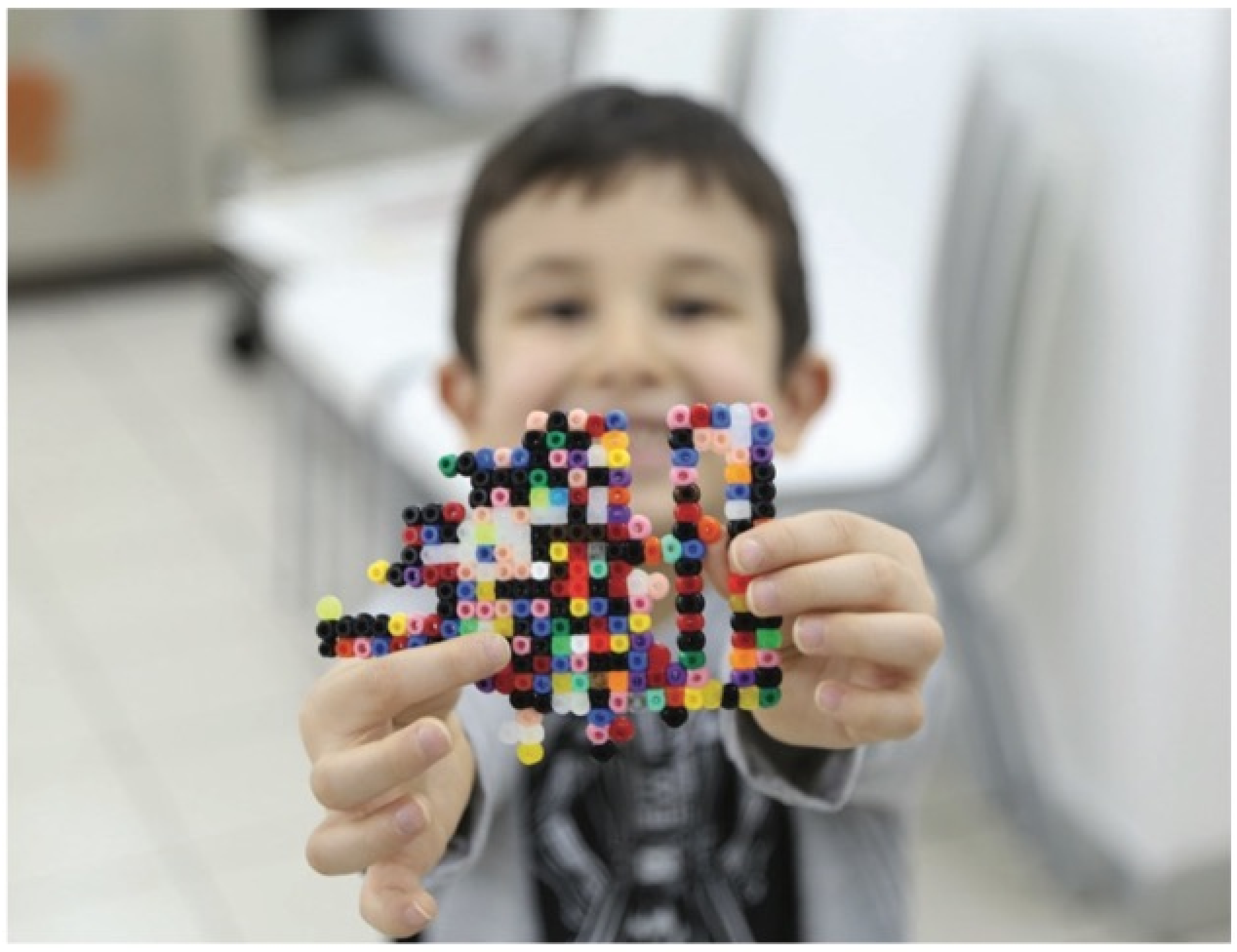
LC Waikiki




Bombili
Burton
The North Face
Roxy
Burton
Billabong
Burton
Mayoral
LC Waikiki
LC Waikiki
Kinetix
Losan
Rubber Duck

# Tatilde canı sıkılmasın!

*Sömestr tatili, çocuğunuzla birlikte vakit geçirmek için harika bir fırsat! Haydi, işlerinizi bir süreliğine erteleyin ve birlikte yapabileceğiniz keyifli aktiviteler için hazırlanın…*



## Akbank Sanat

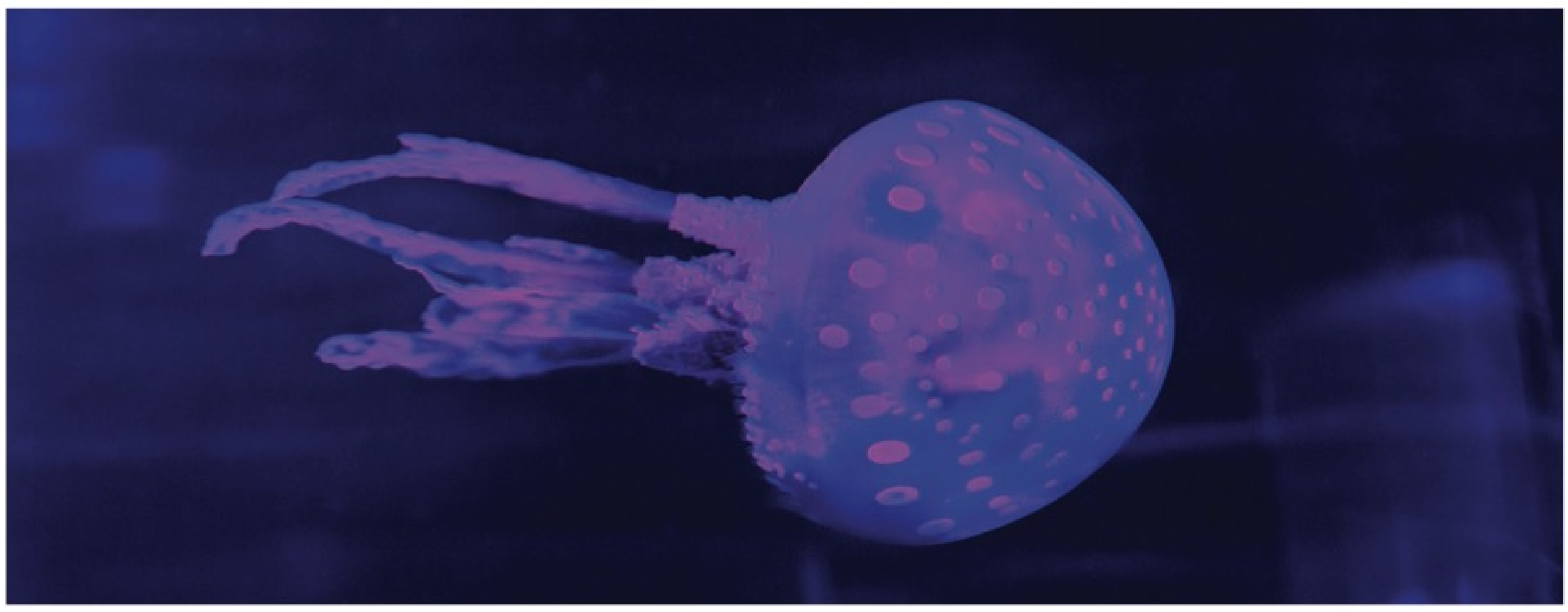
Yarıyıl tatili boyunca birbirinden eğlenceli ve yaratıcı atölye çalışmasına ev sahipliği yapacak Akbank Sanat'ta heykelden geometriye, felsefeden tasarıma pekçok konuda konusunda uzman eğitmenler eşliğinde çocuklar hem çok eğlenecek hem de öğrenme fırsatı bulacaklar. Atölyeler hakkında ayrıntılı bilgiye www.akbanksanat.com adresinden ulaşabilirsiniz.

**Atölye çalışmaları:**
6-14 yaş için Rengarenk Kupalar,
6-14 yaş için Çantamı Tasarlıyorum,
6-12 yaş için Sürrealist Oyunlar Atölyesi,
6-12 yaş için Geometrik Sanat Atölyesi,
7-12 yaş için Felsefe Atölyesi,
9-12 yaş için Eller Kollar Artık Hepsi Heykeller Atölyesi,
7-12 yaş için İleri Dönüşüm Heykel Atölyesi

## Robocar Poli

Dünyaca ünlü çizgi film karakteri Robocar Poli 20-28 Ocak tarihlerinde Trump Alışveriş Merkezi'nde. Trumpland'de kurulacak özel sahnede en eğlenceli gösterilerini sergileyecek olan Robocar Poli karakterleri, dans şovlarının ardından çocuklarla sohbet edecek ve aktiviteler gerçekleştirecek.



## Sea Life İstanbul

Yarı yıl tatilinde çocuğunuzla birlikte SEA LIFE İstanbul'u ziyaret ederek, şemsiyesi menekşe renkli Deniz Ciğeri Denizanası olarak isimlendirilen Barrel Jellyfish'i görebilirsiniz. Ülkemizde en çok Akdeniz, Ege, Karadeniz ve Marmara denizinde bulunan, boyutları 75 cm'e kadar çıkabilen bu nadide türü miniğinizle birlikte keşfedebilirsiniz.




## Açık Hava Buz Pisti

Sömestr tatilinde çocuğunuzla birlikte UNIQ Winter Tales'te ormanın içerisinde buz pateni keyfi yapabilirsiniz. 1200m²'lik alanı ile Türkiye'nin en büyük açık hava buz pisti unvanını elinde tutan UNIQ İstanbul, doğa içerisinde özel atmosferi, Vega Ice profesyonel buz paten ekibi ve antrenörleriyle keyifli vakit geçirebileceğiniz bir alan.

## Pera Müzesi

Pera Eğitim, çocukları yarıyıl tatilinde de müzeye davet ediyor. Bana Bak Sergisi kapsamında farklı yaş gruplarına yönelik hazırlanan on beş atölye, 23 Ocak – 04 Şubat 2018 tarihleri arasında gerçekleşecek. Atölyelerin amacı, katılımcıların portreler aracılığıyla kimlik ve duygu kavramları üzerine düşünmelerini sağlarken, kendi sanat eserlerini yaratmalarına fırsat vermek.





## İstanbul'da müze rotaları

**Sömestr tatili, yaşadığınız şehirdeki müzeleri çocuğunuzla birlikte gezmek, anılar biriktirmek için harika bir fırsat. Siz de gün içinde keyifli bir rota çizerek gitmek istediğiniz müzeleri ziyaret edebilirsiniz.**

İstanbul Oyuncak Müzesi,
Rahmi Koç Müzesi,
İstanbul Arkeoloji Müzesi,
İstanbul Modern
Sakıp Sabancı Müzesi,
Deniz Müzesi,
Minia Türk,
Topkapı Sarayı



## LEGOLAND Discovery Centre

Tek bir çatı altında toplanan 2 milyon Lego parçası ile hayallere sınır yok! Eğlence merkezi, 3-10 yaş arası çocuklar için yaratıcılığı ortaya çıkaran keyifli aktivite alanlarına sahip. Krallık Macerası Lazer Oyunu ve Model Yapım Atölyeleri oldukça dikkat çekici. 4D Sinema, LEGO Yangın Atölyesi, MINILAND, LEGO Starwars MINILAND Model Sergisi, eğlence merkezinde bulabileceğiz eğlenceli aktivitelerden bazıları.



## İstanbul Modern

İstanbul Modern çocuklara sanatla dolu, eğlenceli ve yaratıcı bir yarıyıl tatili sunuyor. Fantastik Aksesuarlar, Pixilation Kısa Film, Resimler ve Kostümler, Geleceğin Mimarları, Mikroskoptan Resimler, Çamurdan Heykeller ve daha pek çok atölye programı yarıyıl tatilinde çocukları bekliyor. Atölye çalışmaları hakkında ayrıntılı bilgiye 0212 334 73 12 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.



# "Annelik yeri geldiğinde **hayır** demeyi öğretiyor"

*Anne olduktan sonra gerçek gücünün farkına vardığını söyleyen anne çocuk blogger'ı Serap Oğuz Tan, kızı ile sıfırdan bir ülke inşa edebilecek kadar sabırlı ve inançlı bir kadına dönüştüğünü söylüyor. Onunla anneliğin hayatına kattığı dinamizmi ve yeni projelerini konuştuk…*

**RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ**

**Tanem'e hamile olduğunuzu öğrendiğiniz ana geri dönecek olursak; neler hissettiniz, dünya sizin için artık nasıl bir yerdi?**
İlk önce inanamadım; aylardır hayalini kurduğum ve her ay - bu ay kesin hamileyim - deyip de hamile kalamadığım aylardan; hatta ve hatta ilk öğrendiğimden hemen iki hafta sonra düşükle sonuçlanan bir gebelikten sonra bu haber gerçek olamayacak kadar olağanüstü güzeldi... Dünya artık bu olağanüstü yavruyu en iyi şekilde korumam, saklamam, kanımdan canımdan olan minik canı büyütmem için seçilmiş bir yerdi bana göre.

**Yeniden kızınıza hamile olduğunuz döneme gitme şansınız olsa en çok hangi günü yaşamak isterdiniz?**
Karnımı dışarıdan net bir şekilde belli olacak kadar hareket ettiren hareketleri ile içimde eğlendiği o dönemler çok eğlenceliydi. Bedenimde büyüttüğüm yavrumun dışarıya, kucağıma gelmek için sabırsızlandığını düşünüyor, heyecanlanıyordum.

**Anne adaylarına tavsiyeleriniz nelerdir?**
Kimsenin sizi üzmesine izin vermeyin, sadece içinizde büyüyen o can parçanızın sağlıkla doğmasına odaklanın. Bir de şu bitmek bilmeyen testler! 2'li, 3'lü yetmedi 4'lü testler ve hatta amniyosentez gibi tetkikler gebeliğinizi keyifle yaşamanıza engeller oluşturabiliyor zaman zaman. Naçizane önerim yurt dışına gönderilen genetik testler var, sadece onu yaptırın tek hamlede kesin sonuçla kurtarın kendinizi bu 'acabalar' cehenneminden! Sosyal çevre edinin, bir de sizinle aynı dönem hamile arkadaşlar, çocuklarınız doğduktan sonra da iyi birer sohbet arkadaşı olabilir. Gerek yok demeyin, iyi gelir.

**3 yıl önce artık bir 'anne' olan Serap nasıl bir kadın oldu, annelik onu değiştirdi mi?**
Tanem'in içimde olduğunu öğrendiğim andan itibaren 'hayır'- demeyi öğrenen bir kadın oldum. Kendimi bildim bileli güçlüydüm ama bu kadar güçlü olduğumu fark etmemiştim. Yalnız kalmaktan korkan eski Serap gitmiş; kızı ile sıfırdan bir ülke inşa edebilecek kadar sabırlı ve inançlı bir Serap gelmişti yerine. Hali hazırda yufka yürekli, duygusal bir kadın olan eski ben, şimdi daha mantıklı kararlar alan ama yine de duygusal yeni bir ben oldu.

**Tanem bir süredir okula gidiyor, okul seçiminizi yaparken en hassas olduğunuz nokta neydi?**
Kızımın rol model olarak alacağı kişi yani sınıf öğretmeninin tarzı tavrı çok önemliydi. Sevgi dolu ama kuralları da öğreten, eğlenceli ve biraz da bana benzeyen bir öğretmen olmasını istiyordum. İkinci özellik de yabancı dili, ana dili İngilizce olan bir öğretmenden öğrenmesi konusuydu. Her iki konuda beklentilerimi karşılayan bir okul bulduğum için oldukça şanslıyım.

**Okula gidiyor olmak kızınızın gelişimini nasıl etkiledi?**
Tanem sulu yemek yemeye başladı, kıymayı yemekten ayıklamıyor artık ve kilo aldı. Bu beni inanılmaz mutlu ediyor. Diğer bir konu okulda yaşadığı şeyleri evde yaptığı davranışlardan çok kolay anlayabiliyorum. Öğretmenini taklit ediyor. Her gün yeni bir şarkı öğrenip geliyor bana şarkılar söylüyor. Zaman zaman İngilizce konuşuyoruz.

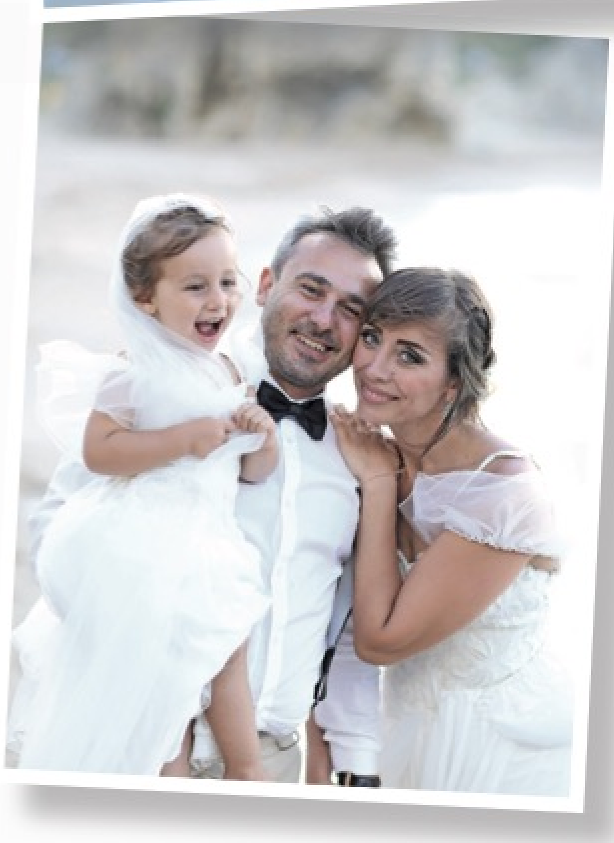
**Tanem'li bir gün nasıl geçiyor?**
Eğlenceli! Tanem çok komik bir çocuk. Bir de tercihleri var. Ona bir şey yaptırmak istiyorsanız kesinlikle mantıklı bir açıklama yapmak gerekiyor çünkü bugüne dek her şeyi ona açıklayarak yaptım. Onun dışında yaramaz değil ama çok hareketli. Beş dakika durmuyor. Kollarımda uykuya dalmayı; çikolata yemeyi çok seviyor. Onun kokusu huzur! O benim dünyam...

**Mutlu Villa'yı kurarak çok büyük bir hayalinizi gerçekleştirdiniz, bize buradan bahseder misiniz?**
Mutlu Villa, benim dijital medya projelerimi gerçekleştirmek üzere açtığım bir etkinlik merkezi. Yetişkin ve çocuk partilerinin yapıldığı, konsept buluşmaların gerçekleştiği, özel butik hizmet sunulan bir işletme. Oldukça güzel ve sürpriz projelerim var Mutlu Villa & Mutlu Fikir özelinde. Dilerim ki emek vermekten üşenmeyen, çalışan ve gerçekten isteyen tüm insanlar yaşar bu duyguyu.

**Kurumsal hayattan ayrılıp, şimdiki yaptığınız işe yönelmiş olmak size nasıl hissettiriyor?**
Kurumsal hayatı seviyordum aslında ama fazla sahipleniyordum. Üst düzey yöneticilik yapıyordum ve bu beni hem kariyer hem de maddi anlamda tatmin ediyordu. Ancak artık projelerimi hayata geçirip kendi işimi kurmak üzere adım atma zamanım gelmişti. Hamilelik ile birlikte kurumsal işimden ayrıldım ve son üç buçuk yıldır kendi işimin patronuyum. Birçok arkadaşıma, meslektaşıma da iş imkanı oluşturuyorum. Özellikle de son dönemde yeni girişimimle, iyi ki diyorum! Kurumsal hayata dönmeyi değil; kurumsal bir hayat kurmayı seçtim.

**Biraz da 'Mutlu Anneler Platformu'ndan konuşalım. Bu platformun amacı nedir, kimlere elini uzatır?**
Mutlu Anneler Platformu maddi ve manevi birçok kaynağı kullanarak aileleri, çocukları mutlu etmeyi amaçlayan bir platform. 2017 şubat ayında kurduğum bu platform ile beş binden fazla ailenin yüzünü güldürdük. Kendi içinde bir holding gibi profesyonel yönetilen bir platform Mutlu Anneler Platformu. Yürütme kurulumuz, yönetim kadromuz ve farklı alanlarda sorumlularımızla birlikte iki bin beş yüz kişilik bir gönüllü ekibiz. İki haftada bir buluşmalar düzenliyoruz. Bu buluşmalarda hem anneler sosyalleşiyor hem de gelecek dönem projeler için fikir alışverişinde bulunuyoruz. 2018 hedefimiz dernek olmak ve daha çok çocuklara yönelik aktiviteler gerçekleştirmek yönünde.





Tanem'in içimde olduğunu öğrendiğim andan itibaren 'hayır'- demeyi öğrenen bir kadın oldum. Kendimi bildim bileli güçlüydüm ama bu kadar güçlü olduğumu fark etmemiştim.

## Tanem'in kitaplarla arası nasıl, ona kitapları sevdirmek için hangi yöntemleri uyguluyorsunuz?

Tanem bana kitapları sevdiriyor desem? Şaka bir yana, inanılmaz kitap sevgisi olan bir çocuk. Ben o masal kitaplarını hep canlandırarak okuyordum ona. Bundan dolayı o da yaşıyor kitabı. Takıldığı yerde soru soruyor birlikte devam ediyoruz. Mutlaka bir ders çıkarıyoruz kitaplardan ve kitaplarımızı çok seviyoruz. Bu arada belirtmem gerekir ki okulda yapılan gelişim testinde Tanem'in dil gelişimi 48 aylık çocuk seviyesinde çıktı ki kendisi henüz 36 aylık. Bunu çok kitap okumamıza ve sorularını hiç bir zaman geçiştirmemiş olmamıza bağlıyorum.



# Kalbine sağlık!

*Henüz şikayetlerini bile dile getiremedikleri dönemde kalp rahatsızlığına yakalanabilen minikler, erken yaşlarından itibaren 'Doğuştan Kalp Hastalığı' ile boğuşabiliyorlar. Çocuklarda en sık rastlanan kalp hastalığı grubunu oluşturan bu durum, hamileliğin erken dönemlerinde ortaya çıkan, bebek doğduğu andan itibaren de kalbinde bulunan yapısal hastalıklardır.*

Doğumsal kalp hastalıkları canlı doğan her bin çocuktan yüzde 4-13'ünde görülüyor. Bu hastalıklar arasında kalp odacıklarını ayıran duvarlardaki delikler, kalp kapaklarındaki ve damarlardaki darlıklar, kalpteki bir odacığın, kapağın, damarın hiç gelişmemesi sayılabilir. Çocuk Kardiyoloji Uzmanı Dr. Ayla Oktay, doğuştan gelen kalp hastalıklarının ayrıntılarını bizimle paylaşıyor…

## AİLE ÖYKÜSÜ MÜ, ÇEVRESEL FAKTÖRLER Mİ?

Doğuştan kalp hastalıkları hamileliğin çok erken dönemlerinde, organların henüz oluşmaya başladığı haftalarda oluşur. Büyük kısmında nedeni bilinmese de bir kısmının kalıtsal özelliklere sahip olduğu bulunmuştur. Bazı genetik hastalıklarda -Down sendromu gibi- doğuştan kalp hastalığı görülme riski yüksektir. Annenin hamileliğin ilk üç ayında bebeğe zarar verebilecek ilaçlar kullanması, kızamıkçık gibi bir enfeksiyon geçirmesi, radyasyona maruz kalması doğuştan kalp hastalıklarına neden olabilir. Çoğu zaman aile öyküsü araştırıldığında doğuştan kalp hastalığına yol açabilecek bir neden bulunamaz. Bu nedenle doğuştan kalp hastalıklarının kalıtsal nedenler ve çevresel faktörlerin etkisiyle ortaya çıktığı genel olarak kabul edilir. Anne karnındaki bebekte kalp hastalığı olup olmadığı gebeliğin 18. haftasından itibaren "Fetal Ekokardiyografi" dediğimiz yöntemle araştırılabilir.

## MORARMA, BESLENME GÜÇLÜĞÜ, NEFES DARLIĞI BELİRTİLER ARASINDA

Bu rahatsızlıkların bir kısmı yenidoğan döneminde ağır belirtilere neden olup acil tedavi gerektirebilir. Bebeklerde morarma, beslenme güçlüğü, emerken yorulma, hızlı soluk alıp verme, nefes darlığı, kilo alamama veya sık akciğer enfeksiyonu geçirme gibi sorunlar da söz konusu olabiliyor. Daha büyük çocuklardaysa çabuk yorulma, çarpıntı, göğüs ağrısı ve bayılma görülebiliyor. Bazı durumlarda da hastalık bulgu vermiyor ve sadece muayenede üfürüm duyulabiliyor.

## ÜFÜRÜM NEDİR?

Kalp ve damarlardaki kan akışının yol açtığı, genellikle çocuğu muayene eden çocuk doktoru tarafından duyulan "üfleme" şeklindeki seslerdir. Çocuklarda en sık karşılaşılan üfürümler kalpte bir hastalık olmadan duyulan üfürümlerdir ki bu üfürümlere "masum üfürüm" adı verilir. Doğuştan ve sonradan gelişen kalp hastalıklarında kan akımının bozulması nedeniyle üfürüm duyulur. Kalpte üfürüm duyulması genellikle ailelerde ciddi kaygıya yol açan bir durumdur. Üfürümün kesin adını koymak için ekokardiyografi gibi tetkiklere ihtiyaç duyulur.

**Çocuklarınızı ileride oluşabilecek kalp hastalıklarına karşı korumak için; düzenli besleyin, obeziteden kaçının ve spor yapmasına teşvik edin.**

## BADEMCİK İLTİHABI DEYİP GEÇMEYİN…

Halk arasında "kalp romatizması" olarak bilinen bu hastalığa farenjit ve tonsillite -bademcik iltihabı, neden olan A grubu beta hemolitik streptokoklar yol açar ve boğaz enfeksiyonu geçiren çocukta uygun antibiyotik tedavisi uygulanmadığı durumda romatizmaya yakalanma riski ortaya çıkar. En sık 5-15 yaş arasındaki çocuklarda görülür. Boğaz enfeksiyonundan 2-3 hafta sonra kalp, eklem, cilt ve beyinde bulgular oluşturur. En önemli etkisini ise kalpte gösterir. Kalp kapaklarında hasara ve işlev bozukluğuna yol açar. Romatizmal ateş geçiren çocuğun tekrar beta enfeksiyonu geçirmesi halinde hastalığın tekrar etme riski yüksektir. Bu nedenle romatizmal ateş geçiren çocukların beta hemolitik streptekok enfeksiyonuna yakalanmalarını önlemek amacıyla korunmaya alınması şarttır. 3 haftada bir kas içi enjeksiyon şeklinde penisilin veya her gün ağızdan antibiyotik verilerek çocuk hastalığın tekrarından korunmaya çalışılır.

## PSİKOLOJİK YÖNDEN DESTEKLEYİN

Doğuştan kalp hastalıklarında, hastalığa yönelik özel izlem gerekebilir. Kalbin enfeksiyondan korunması için cerrahi işlemlerden önce çocuğun antibiyotik kullanması gerekir. Ayrıca hastalar ağız hijyenine, diş temizliğine ve sağlığına dikkat etmelidir. Doğuştan kalp hastalığı olan çocuklara tüm çocuklarda olduğu gibi yaşına uygun aşıların yapılması önerilir. Çocukların beslenmesi genellikle sağlıklı çocuklarda olduğu gibidir. Bazı özel durumlarda diyet gerekebilir. Çocuklar genellikle normal eğitimlerine devam ederler. Doğuştan kalp hastalığı bulunan çocukların büyük kısmında aktivite kısıtlaması gerekmez. Aksine çocuğun psikolojik yönden desteklenmesi ve kalp performansının iyileştirilmesi için spor ve aktivite desteklenmelidir. Bazı hastalıklarda ise çocuğa yarışma gibi aşırı efor gerektiren aktiviteler yapması yasaklanır. Bu durumları çocuğu takip eden hekimi belirlemeli ve çocuk gereksiz yere spordan uzak tutulmamalıdır. Hastalığın türüne ve ağırlığına göre bazı hastalarda aktivite kısıtlaması gerekebilir ve daha az efor gerektiren aktivitelere yönlendirilirler. Ayrıca kalp hastalıklı çocukların iyi durumda olduğunun belirlenmesi için düzenli olarak çocuk kardiyolojisi uzmanı tarafından izlenmesi gerekir.

## ERİŞKİN ÇAĞ İÇİN ÖNLEMİNİZİ ALIN

Hamilelikte doğumsal kalp hastalıklarının tanısının mümkün olması nedeniyle, düzenli muayenenin asla atlanmaması gerekir.
Doğumsal kalp hastalıkları her zaman bulgu vermediği için ve hayatı tehdit eden durumlara neden olabileceği için her çocukta mutlaka bir kez de olsa kardiyolojik testler yapılması ve doğumsal hastalık olmadığının netleştirilmesi önerilir. Özellikle sportif aktivite çağına gelen her çocukta EKG ve Ekokardiyografi gibi kalp testleri yapılmalıdır.
Erişkin yaşta oluşabilecek kalp ve damar hastalıkları çocukluk çağında gelişmeye başlar. Çocukları ileride oluşabilecek kalp hastalıklarına karşı korumak için düzenli beslenme, obeziteden kaçınma, fiziksel aktivitelerin artırılıp erken yaşta spor yapmasına teşvik edilmesi önerilir.

# Onu Beslerken Nelere Dikkat Etmeli?

*Miniğinizi kış hastalıklarından koruma zamanı. İşe temelden, yani bağışıklık sistemini güçlendirerek başlayabilirsiniz.*

Bağışıklığını önereceğimiz beslenme modelleriyle daha da güçlendirebilirsiniz. Güçlü bebekler, güçlü bedenler…

**GÖKKUŞAĞININ RENGİNDE**

Açık renkteki gıdalar C ve B vitamini yönünden güçlüdür. Portakal ve kırmızı, sarı, yeşil yiyecekleri tercih edin. Tatlı patates, tatlı biber ve ıspanak gibi besinleri miniğinizin menüsünden eksik etmeyin.

**ETİN GÜCÜ**

B12 yönünden kuvvetli besinleri bebeğinize bol bol verin. Bu da kırmızı et ve tavukta bol miktarda mevcut. İmmün sisteminin gelişiminde et grubuna çok iş düşüyor. Lezzetli mamalarla ona eti sevdirin.

**PROBİYOTİKLER İŞ BAŞINA**

Yoğurt çok yararlı. Özellikle de probiyotikler yönünden. Bebeğinize bol bol yoğurt yedirin. Avrupa ya da Amerika aksine ülkemizde yoğurt sadece meyveli olarak tüketilmiyor. Yemeklerin yanında sade olarak da verebilirsiniz.

**BESİN TAKVİYELERİ**

Doktorunuz size yemeklerin yanında bebeğinize organik vitamin takviyesi uygulamanızı önerebilir. A, C ve D vitamin içeriklerini 6 aylıktan büyük çocuklarınıza verebilirsiniz.

## Düzenli uyku

Tüm vücut gelişimi uyku sırasında gerçekleşir. O nedenle bebeğinizin uyku düzenine çok dikkat edin. Uyurken ayrıca bağışıklık sistemi de gelişir.



**Miniğinizin bağışıklık sistemini sağlıklı yiyeceklerle güçlendirebilirsiniz. Bu arada bağışıklığın en güçlü gelişimcisi hastalıklardır! Hasta oldu diye çok da kendinizi üzmeyin!**



**Baby&You**

# hamile

**Hamilelik sürecine dair merak ettikleriniz...**



# Soğuk havalar hamileliğinizi etkilemesin



*Hamilelik süreci her anne adayı için oldukça özen gerektiren bir dönem. Bu süreç bir de kış aylarına denk geldiğinde göstermeniz gereken dikkat iki katına çıkıyor…*

Soğuk havalarda mevsim şartları, giyim ve beslenme gibi konular anne ve bebek sağlığı için bir hayli önem kazanıyor. Kış aylarında oluşan her türlü riskten sakınmak, sağlıklı bir hamilelik geçirmeniz açısından bir hayli önemli. Bağışıklık sisteminizin kuvvetli olması ve bebeğinize etki edebilecek durumlardan korunmak için özellikle beslenme, hijyen, kışlık giyim ve ilaç kullanımı gibi konularda titiz davranmalısınız. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Opr. Dr. Fatma Nur Temel, anne adaylarına kış hamileliği hakkında önerilerde bulunuyor.

## YETERLİ VE DENGELİ BESLENİN

Hamilelikte beslenmenize her zamankinden daha çok özen göstermelisiniz. Metabolizmanızı hastalıklara karşı dirençli hale getirmenin en etkili yollarından biri "yeterli ve dengeli" beslenmedir. Gün içinde her besin grubundan yeterli miktarda almanız ve ihtiyacınız olan protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri besinlerden sağlamanız gerekir. Kış aylarında, bağışıklık sistemini destekleyen A ve C vitaminlerini turunçgiller, havuç, brokoli, kabak, yeşilbiber, karnabahar ve yeşillikler gibi sebze ve meyvelerden sağlayabilirsiniz. Taze sıkılmış meyve sularından da tüketebilirsiniz.

## ORTAMINIZI HAVALANDIRIN

Kış aylarında çoğunlukla evlerde ya da kapalı yerlerde vakit geçirildiğinden, hamilelerin en çok dikkat etmesi gereken konulardan biri sağlıklı havalandırmadır. Yetersiz havalandırma hem bulaşıcı hastalıkların daha kolay yayılmasına sebep olur hem de hava kirliliği faktörüyle bebeğinize zarar verebilir. Isınmak için kullanılan kömür, odun gibi yakıtlar, evdeki havanın da kirlenmesine neden olur. Ayrıca temizlik için kullanılan kimyasallar, merkezi ısıtma-soğutma sistemleri ve nemli mobilyalar da bu kirliliği tetikler. Pencereleri ve kapıları açarak evdeki havalandırmayı sağlayabilir ya da mutfak ve banyodaki havalandırma fanlarından yararlanabilirsiniz. Ayrıca hava temizleyici cihazlardan edinmek de diğer bir alternatif.

Yoğun hava kirliliği yaşanan bir şehirde yaşıyorsanız, kışın bu havada bulunan toksik maddeleri teneffüs etmeniz, özellikle bebeğinizin organlarının oluştuğu ilk üç aylık dönemde, bebeğinize zarar verebilir. Şehirdeki hava kirliğinin arttığı dönemlerde fazla dışarı çıkmayarak, şehir şebeke suyunu içmeyerek ve yemeklerde kullanmayarak, önleminizi alabilirsiniz.

## SİGARAYI HAMİLE KALMADAN ÖNCE BIRAKIN

Hamile kaldığınızı öğrendiğiniz an sigarayı bırakmış da olsanız, pasif sigara içiciliği bebeğinizde rahim içi gelişme geriliği, düşük doğum ağırlığı, öğrenme ve davranış bozuklukları ve bazı çocukluk çağı kanser risklerini arttırır. Evinizin hiçbir yerinde sigara içilmesine izin vermemeli ve sigara kullanılan, havalandırması olmayan cafe, restoran gibi mekanlardan uzak durmalısınız.

## CİLT BAKIMINIZI AKSATMAYIN

Hamileliğiniz süresince cildiniz daha hassas olacak ve daha çok bakıma ihtiyaç duyacak. Özellikle soğuk havalarda cildiniz kuruyup çatlayabilir ve bu çatlaklar da enfeksiyon riskini arttırır. Bu nedenle el ve yüz yıkamada soğuk su yerine ılık su kullanmalısınız.

## POLYESTER VE SENTETİK KUMAŞLARA DİKKAT

Kışın hamile giyiminde tek parça kalın kıyafetler yerine kat kat, rahatsızlık vermeyecek yumuşak kıyafetler giyebilirsiniz. Polyester ve sentetik kumaşlar yerine pamuklu kumaşları tercih edin ve aşırı terlemekten de kaçının. Kıyafetlerinizde siyah yerine çeşitli renkleri tercih etmeniz ise hem hamile güzelliğinizi sergilemenize olanak verir hem de canlı renkler enerjileriyle stresten ve karamsarlıktan uzaklaşmanıza yardımcı olur.

## HAMİLELİKTE SOĞUK ALGINLIĞI VE GRİP

Hamilelik döneminizde hafif bir soğuk algınlığına yakalanmanız, büyük bir olasılıkla bebeğinize zarar vermez çünkü grip virüsünün bebeğe geçmesi, sık rastlanan bir durum değildir. Fakat bu hafif rahatsızlığınızın ağırlaşmasını engellemeli, zatürre veya bronşite dönüşmemesi için tedbirler almalısınız.

- Rahatsızlığı hissettiğiniz anda hemen yatıp dinlenin ve bol bol sıvı tüketin.
- Doktorunuza danışmadan kesinlikle ilaç kullanmayın.
- Beslenmenize özellikle dikkat edin ve iştahsız olsanız dahi kesinlikle aç kalmayın. Bebeğinizin ve sizin enerji ihtiyacınızı karşılamak için karbonhidrat oranı yüksek bir diyet uygulayabilirsiniz.
- Burun tıkanıklığı ve geniz akıntılarında, yatarken başınızın altına bir iki yastık ekleyerek, başınızı daha dik konumda tutabilirsiniz.
- Burun tıkanıklığı için tuzlu su ya da okyanus suyu kullanılabilirsiniz.
- Durumunuz üç gün içerisinde düzelmezse, öksürük ve ateş varsa, nefes almada zorluk yaşıyorsanız ve hamileliğin son üçüncü ayındaysanız vakit kaybetmeden doktorunuza başvurun.



# "İki bebeğimin de kalbinin attığını bilmek inanılmazdı"

*İkiz bebeklerini büyük bir heyecanla kucağına alacağı günü bekleyen Esra Vardal, bizlere hamilelik serüvenini anlatıyor…*

**DERLEYEN: NESLİHAN KİRPİKLİ**

Eşimle tamamen bir tesadüf sonucu tanıştık, ortak arkadaşlarımız sayesinde birlikte içtiğimiz kahve bizi harika bir birlikteliğe götürdü. Geçtiğimiz mayıs ayında evliliğimizin beşinci yılını geride bıraktık ve şimdi ikizlerimize 33 haftalık hamileyim.
İlk bebeklerimizi bekliyoruz ama ikinci hamileliğimi yaşıyorum. İlkinde sorunlu bir gebelik yaşadım, ne yazık ki kürtajla sonlandı. Kendimi tekrar hazır hissetmem neredeyse iki yıl sürdü. Ancak bu kez hamile kalmam ilki kadar hızlı olmadı. Bu hamileliğimde ise tam da umudu kestiğimiz anda aldık haberi.
Mayıs ayında midemle ilgili sorunlar yaşıyordum. İleri derecede reflü sıkıntım nedeniyle kahve, baharat ve yağlı yiyeceklerin hepsi yasaklanmıştı. Bir gün canım aşırı derecede limon istedi, dolabı açtım ve ısırarak limon yemeye başladım. Sonrasında midemde inanılmaz bulantı ve ağrı başladı nitekim hastanenin acil bölümünde aldık soluğu... Hastanede tahlil yapıldı ve hamile olduğumu; hatta değerlerim biraz yüksek olduğundan ikiz bile olabileceğini söylediler!
İlk duyduğumuz anda eşimle birlikte çok sevindik. Hemen doktorumu aradım, değerlerin hamile olduğumu gösterdiğini ancak her şey için erken olduğunu, on gün sonra beni görmek istediğini söyledi. Bir kere tatsız bir tecrübe yaşadıktan sonra bu kez karı koca oldukça temkinli yaklaştık duruma. Sadece birinci derece akrabalarımız ve bir kaç dostumuzla paylaştık.
Bebeklerimin keselerini ilk gördüğümde inanamadım… Doktor önce ilk bebeğin üzerine geldi ve kalbi atıyor dedi. Sonra diğerine geldi bu bebeğin de kalp atışı başlamış dedi. İkiz gebeliklerde ilk haftalarda biri kendi kendine kaybolabiliyor, gelişmeyebiliyormuş. İki bebeğimin de kalbinin atmaya başladığını bilmek inanılmazdı.
Hamileliğimin en başında ikiz gebeliklerde görünen bir komplikasyon yaşadım vücudum su toplamaya başladı, eklem ağrılarım çok fazlaydı bir de üzerine mide bulantıları eklenince ilk üç ayım çok zor geçti. Beşinci aydan sonra ise düşük tansiyona bağlı bayılmalarım oldu. Tek başıma dışarı çıkamamak oldukça zorladı beni. Ah bir de 24. haftada tanıştığım yalancı kasılmalar var… Yine de hep şükrettim çok şükür bebeklerimle ilgili riskli bir durum yaşamadım.
Üçüz mü?
Doktordaki ilk randevumuzda doktor bu haftalarda sadece kese görüneceğini, henüz embriyo görmek ya da kalp atışı duymak için erken olduğunu söyledi ve ekrandaki keseleri saymaya başladı. 1, 2, 3... Öyle şaşkındık ki eşimle birlikte, ikiye belki hazırlamıştık kendimizi ama ya 3? Daha sonra üçüncünün bir su kesesi olduğu anlaşıldı ve bir süre sonra kendi kendine yok oldu. Bebeklerin gelişimi haftaları ile uyumlu gitti. İkisinin kilosu ve boyu da hemen hemen aynı 25. haftadan sonra normal gebeliklere göre 4.5 gün geriden gelmeye başladık ama ikiz için oldukça iyi bir tabloydu. Umarım doğuma kadar da böyle devam ederler.

## DOKTOR HER AN ULAŞILABİLİR OLMALI

Doktor seçerken benim için en önemli kriter tecrübesi, güvenirliliği ve beni rahatlatmasıydı. Çok konuşan bir doktorum yok ama böylesi daha iyi oldu. Saçma sapan bir sürü soru sormak için bir sürü kuruntu yapmak ve internette arama motoruna bağlı kalarak hamileliğinizi geçirmek gerek. Oysa doktorunuza güveniniz tamsa siz kendinizi tamamen teslim ediyorsunuz. Bu süreçte anladım ki diğer bir kriter de ulaşılabilir olması. Ben doktoruma tatiller dahil ulaşabiliyorum bu da bana ekstra bir güven veriyor. Türlü türlü gebelik komplikasyonları yaşarken onun sakin ve güven veren tutumu sayesinde süreçleri daha pozitif geçirebildim diyebilirim.
Beslenmeme ilk üç ay çok fazla dikkat edemedim, mide bulantılarım yüzünden pek yiyemiyordum açıkçası. Sonrasında ise günlük proteinimi almaya, meyvemi, kuruyemişimi yemeye zararlı abur cuburdan, kafeinden ve alkolden uzak durmaya dikkat ettim. Tek üzüntüm hamile kalmadan önce denizden babam çıksa yerim derken hamileliğimde balık yiyememek oldu. Bu açığı da Omega 3 takviyesi ile kapamaya çalıştım. En önemlisi de günde neredeyse 3 litre suyu mutlaka içiyorum.
Hamile kalmadan önce kurumsal hayatı bırakmış kendi işimi kurmuştum. Hamilelikle beraber biraz ara vermek zorunda kaldım. Doğumdan sonra ikizlerin bakımları ile ilgilenmek benim vaktimin çoğunu alacak ancak onlar belli bir yaşa geldikten sonra elbette işime geri dönmek istiyorum. Tutkuyla bağlı olduğum, severek yaptığım bir mesleğim var. Hep yüksek tempoda çalışmaya alışkın biri oldum, bu yüzden de şimdiden özledim diyebilirim.
Eşim bu sürçete elinden geldiği kadar destek oldu. En büyük yardımcım, destekçim gibi cümleler kuramam çünkü onun da yoğun bir iş temposu var. Ona rağmen evde bana ait olan tüm sorumlulukları üzerine aldı, tüm kontrollere beraber gittik, bebek alışverişlerinin çoğunu beraber yaptık.
Hamile kalmadan önce normal doğumu deneyimlemeyi çok istiyordum. Ta ki en yakın arkadaşımın normal doğum sürecinde birebir yanında olana kadar. Sonrasında anladım ki doğum, bebek ve anne için en uygun yöntem hangisi ise öyle olmalı... Bebeğin kilosu, duruşu, annenin anatomik yapısı hepsi önemli. Şuan için normal doğum şansım zaten yok. Hem ikiz gebeliklerde çok tavsiye edilmiyor hem de alttaki bebeğimin duruşu rahim ağzını kapatıyor. Normal doğum evet adı üzerinde normal olanı ama bence her anne adayı kendini nasıl iyi hissedecek ise öyle gerçekleştirmeli bu mucizevi olayı.









# Kalsiyum desteği İHMALE GELMEZ...

*Erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek, yüksek tansiyon, kas kasılmaları ve kramplar… Gebeliğe özgü tüm bu olumsuzlukları dengeli kalsiyum alımı ile önlemek mümkün.*

Kalsiyum, güçlü kemikler ve dişler için en temel gereksinimlerden biri. Vücudumuz için oldukça etkili olan bu minerali vücut üretemediği için besinler ve takviyelerle almak gerekiyor. Kalsiyum takviyesi anne adaylarına sıklıkla hamileliğin son üç ayında günlük doz 1200 mg olarak öneriliyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Asena Ayar, gebelikte kalsiyum tüketimine dair sorularımızı yanıtlıyor.

## GEBELERDE KALSİYUM DESTEĞİ ÖNEMLİ

Kalsiyum, kemik ve diş sağlığı için elzem olmasının yanı sıra kan pıhtılaşma hücrelerinin fonksiyonunda, kasların kasılma ve gevşemesinde, sinir hücrelerin iletişiminde, enzimlerin aktivasyonunda ve hormon salınımının sağlıklı olarak işlevlerini yerine getirmesi açısından da çok önemli. Gebelik ve emzirme döneminde de metabolizma hızı arttığı için doktorlar gebelik vitaminlerine ilave olarak kalsiyum desteği önerirler. Kalsiyum azlığının anne karnındaki bebeğe çok fazla olumsuz yansıması olmasa da vücutta kemik yoğunluğu azalmasıyla birlikte erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebeklerin dünyaya gelmesi ve yüksek tansiyona neden olabiliyor.

## KASILMALARI VE KRAMPLARI ÖNLÜYOR

Gebeliğin son trimesterında doktorlar anne adaylarına kalsiyum desteği verebilirler. Sağlıklı ve dengeli beslenen gebelerin kalsiyum desteği alması özellikle bu dönem yaşanan kas kasılmaları ve krampları önleyecektir. Ancak şunu da unutmamak gerekir ki yiyeceklerle alınan kalsiyum vücut için çok değerlidir ve sonuçları çok daha etkili olmaktadır. Özellikle süt ve süt ürünlerinin yüksek kalsiyum deposu olduğu unutulmamalıdır.

## D VİTAMİNİ İLE ALIMI ÖNEMLİ

Vücutta kalsiyum üretimi olmamaktadır. Bunun için kalsiyum içeriği yüksek gıdalarla düzenli olarak beslenilmeli. Günlük olarak önerilen kalsiyum dozu 1200 mg olarak kabul edilir. Kalsiyum desteği alırken emilimini ve etkinliğini arttıran D vitamini kullanımı ve kalsiyumu tek seferde 500 mg'dan fazla almamaya özen göstermek gereklidir.

**KALSİYUMDAN ZENGİN GIDALAR**

Sağlıklı ve dengeli beslenme ile yüksek oranda kalsiyum ihtiyacı karşılanabilir. Ancak hamilelikte her gıdanın sık ve rahatlıkla tüketimi mümkün olmamaktadır. Anne adayının ve bebeğin genel sağlık durumu göz önünde bulundurularak bu besinler belirtilen oranlarda tüketilmelidir. Hamilelikte tüketilecek olan gıdaların miktar ve sıklığını özellikle doktorunuza danışmanızda fayda var.

## Tahıl ve tahıl ürünleri

**(100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)**

Mısır: 9
Pirinç: 14
Arpa: 50
Bulgur: 40
Ekmek: 20
Makarna: 16
Tarhana: 78
Bisküvi: 217



## Sebze türleri

**(100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)**

Bakla: 48
Bamya: 78
Bezelye: 25
Enginar: 50
Domates: 7
Yeşilbiber: 12
Taze fasulye: 55
Lahana: 43
Havuç: 35
Salatalık: 16
Karnabahar: 38
Kabak: 19
Patlıcan: 23
Marul: 79
Patates: 12
Pırasa: 56
Soğan: 34
Pancar: 20
Ispanak: 80
Asma yaprağı: 392
Semizotu: 79

## Meyve türleri

**(100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)**

Elma: 6
Kayısı: 30
Muz: 10
İncir: 54
Üzüm: 15
Kiraz: 30
Ayva: 6
Erik: 10
Kavun: 15
Karpuz: 6
Şeftali: 6
Armut: 6
Nar: 10
Çilek: 29
Portakal: 34
Mandalina: 30
Limon: 41

## Kuru bakliyat

**(100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)**

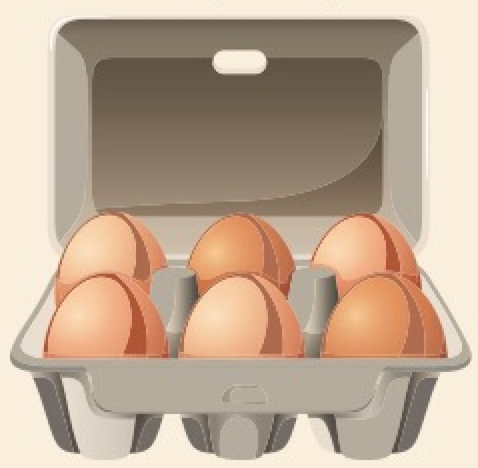
Bakla: 77
Barbunya: 128
Fasulye: 86
Nohut: 134
Mercimek: 68
Bezelye: 64
Badem içi: 254
Yer Fıstığı: 66
Soya Fasulyesi: 226
Kestane: 30
Fındık: 209
Yeşil fıstık: 140
Ceviz içi: 84
Susam: 1200



## Et türleri

**(100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)**

Sığır eti: 8
Koyun eti: 7
Tavuk eti: 15
Karaciğer: 10
Sosis (2-3 Adet): 7
Salam (4-5 Dilim): 7
Balık: 50
Yumurta (1 Adet): 25





## Süt ve süt ürünleri

**(100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)**



İnek sütü: 120
Yoğurt: 120
Çökelek: 505
Kaşar peyniri: 700
Beyaz peynir (yağlı): 162
Beyaz peynir(yağsız): 96
Süt tozu: 950
Krema: 99

## Diğer gıdalar

**(100 gram içindeki kalsiyum-miligram olarak)**

Tahin helva: 91
Bal: 15
Pekmez: 400
Tereyağı: 19
Margarin: 4
Siyah zeytin: 77
Yeşil zeytin: 90

Sağlıklı ve dengeli beslenerek yüksek oranda kalsiyum ihtiyacı karşılanabilir.



Yanınızdayım
OP. DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı / Aile Terapisti



# Gebelikte şeker testi yapılmalı mı?

*Gebelik takibini yaptığım ya da tanıştığım, karşılaştığım, sosyal medyadan iletişim halinde olduğum gebelerden en fazla aldığım soru ne biliyor musunuz, 'Gebelikte şeker yüklemesi yaptırmalı mıyım?'*



Bu sorunun bu denli çok sorulmasının nedeni, günün birinde Canan Karatay'ın, branşı olmamasına rağmen gebelik şekerinin tespiti amacıyla şeker yüklemesinin gebeye de bebeğe de zararı olduğu iddiasını ortaya atmış olması. Bu da kilo verdiren diyetleriyle o dönem medyada ses getiren Karatay'ın anne adaylarının aklında şüpheler yaratmasına neden olmuştu. Belli ki Karatay'ın aldığı 15 günlük meslekten men cezası, bu şüphelerin yersizliğini kanıtlamaya tam olarak yetmemiş. Çünkü şüphe tam da böyle bir şeydir. Duru suyu bulandırmak gibi... Gebelikte şeker yüklemesi testinin anneye de bebeğe de hiçbir zararı olmadığı gibi gebelik şekerinin tespitini sağladığı için yararı vardır. Çünkü hayati tedbirler alınabilmesine olanak sağlar.

## GEBELİK ŞEKERİ NEDİR VE NASIL TESPİT EDİLİR?

Hayatı boyunca diyabet belirtisi göstermemiş bir kadında bile hamilelik süresince oluşabilecek insülin dengesizlikleri yüzünden diyabete rastlanabiliyor. 'Gestasyonel Diyabet' de denilen bu durum, hamileliklerin yüzde 3 ile yüzde 10'unda görülebiliyor. Hamile kalmadan önce de şeker hastalığı bulunan kadınlarda ise gebelikte kan şekerini kontrol altında tutmak daha da zorlaşabiliyor. Bu sebeple diyabet hastası hamilelerin düzenli kontrol edilmesi ve uygun tedavi yöntemlerine dikkat ederek hamileliğini geçirmesi gerekiyor. Hamileliğin başında, açlık şekerine bakılır ve herhangi bir risk durumu tespit edilmezse, gebeliğin 24. ve 28. haftaları arasında şeker yükleme testi yapılır. Bu testin sonucunda kandaki şeker seviyelerine bakılarak diyabet riski olup olmadığı öğrenilmiş olur.

## GEBELİK TESTİ NEDEN ZARARSIZDIR?

Şeker yükleme testi uzun yıllardan bu yana güvenle yapılan ve hem anne adayı hem de bebek için hayati önem taşıyan bir testtir. Hamile bir kadın bir dilim pasta ya da tatlı yediği takdirde bile neredeyse şeker yükleme testindeki ile aynı miktarda şeker vücuduna girmektedir. Yani yüklenen şeker normal yaşantımızdaki şeker oranımızı katlayan bir oran değildir ve gebenin vücuduna kasıtlı olarak ona zarar verebilecek bir madde soktuğu iddia edilen kişilerin 'branşlarında uzman doktor'lar olduğu unutulmamalıdır.

## ŞEKER YÜKLEMESİ GERÇEKTEN ÖNEMLİ SONUÇLAR VERİYOR

Diyabeti tespit edilemeyen gebeler hem kendi sağlıklarını hem de bebeklerinin sağlığını maalesef riske atmış oluyorlar. Bu testi yaparken dileğimiz elbette annede diyabete rastlamamaktır. Ancak varsa ve bu iddialar yüzünden şeker yükleme testi yapılmadıysa annenin olası riskleri de göze alması gerekir. Bu riskler, suyu fazla, kilosu sorunlu, doğmadan ölen, şeker problemi yüzünden sezaryenle doğması gereken ya da doğumda kolu sakat kalan bebeklerdir. Can sıkıcı, değil mi? Eğer bir anne bu riskleri yine de göze alıyor ve testi yaptırmıyorsa en azından kendisinde şeker hastalığı varmışçasına diyet ve egzersiz yapmalı ve açlık tokluk şekerini sıklıkla ölçtürmelidir. Tabi ki bu bizim öncelikli önerimiz değil, 'hiç yoktan iyi' önerimizdir.

Sağlıkla ilgili konulardaki tartışmaları ciddiye alacaksınız, önerim her zaman branşında açıklamalar yapan uzmanları ciddiye almanızdır. Çünkü bir kadın hastalıkları ve doğum uzmanının bir beyin cerrahına operasyonla ilgili böylesi bir müdahalede bulunması ne denli yanlışsa bizim içine düştüğümüz durum da o derece yanlıştır. Kaldı ki böyle sansasyonel açıklamaların geçmişine baktığımızda her 4-5 yılda bir yenilenmelerine ve tam zıt yönde değişmelerine sanırım hepimiz şaşırmışızdır.

Ben gebelik takibini yaptığım ve iletişimde bulunduğum anne adaylarına 24-28 hafta arasında şeker yüklemesi testini, önemini ayrıntılı biçimde anlatarak öneriyorum. Çünkü annenin sağlığı da bebeğin sağlığı da kuyuya atılan taşın yarattığı anlamsız etkiye bağlanamayacak kadar önemli. Sağlık, oyuna gelmez.

Yeni yılda bebeklerini kucaklayacak annelere ve bebeklere sağlık ve mutluluk diliyorum. Kendinize ve bebeğinize iyi bakın.

## Şeker yükleme testi nedir?

Şeker yükleme testi olarak bilinen oral glukoz tolerans testi, anne adayının insülin dengesini ölçmek ve diyabet riski taşıyıp taşımadığını öğrenmek için yapılan bir testtir. Diyabet gelişme riskinin en yüksek olduğu haftalar olan 24. ve 28. haftalar arasında yapılır. Anne adayına 50 g glukoz (şeker) içeren bir besin (genellikle şekerli su) verilir ve sonrasında kan değerlerine bakılarak diyabet belirtileri araştırılır. Eğer ilk testin sonucu yüksek çıkarsa, 100 g oral glukoz testi ile devam edilir ve kan değerlerine tekrar bakılır.

# D vitamini eksikliğini önleyin

*Bebek ve çocuklarda D vitamini eksikliği sıklıkla karşılaşılan problemlerin başında geliyor. Onların sağlıklı gelişimleri açısından son derece aktif rolü olan D vitaminin önemini, Kadıköy Acıbadem Hastanesi Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Serap Semiz bizlere aktarıyor.*

**Çocuk gelişiminde D vitamininin önemi nedir?**
D vitamini vücudumuzda birçok önemli fonksiyona hizmet eder. Vücutta kalsiyum ve fosfor dengesinin düzenlemenin yanında; kemik mineral yapısının oluşmasını sağlama, kas gücü, büyüme-gelişmeye katkıda bulunma ve bağışıklık sistemini güçlendirme işlevlerine sahiptir. D vitamini çocuklarda büyüme, gelişme ve özellikle kemik sağlığı için oldukça önemlidir. Ağır D vitamini eksikliği çocuklarda kemik mineral yapısında bozulmaya ve raşitizm hastalığına neden olur.

**Hangi besin kaynaklarında D vitamini vardır?**
D vitamini somon, uskumru, ton balığı, sardalya gibi yağlı balık türleri; yumurta sarısı, süt, brokoli ve maydanozda bulunuyor. Ancak bu besinler miktar olarak günlük alınması gereken D vitamini ihtiyacını karşılamıyor. Bu nedenle çocuklara D vitamini eksikliğinde takviye D vitamini ürünlerini kullanmalarını tavsiye ediyoruz.

**Çocuklarda D vitamini eksikliği ne şekilde ortaya çıkar?**
Ülkemizde D vitamini eksikliği görülme sıklığı çocuklarda yüzde 3,8 – 19, ergenlerde  yüzde 8 - 65, gebe ve doğurganlık çağındaki kadınlarda ise yüzde 46-70'dir. Annelerin D vitamini eksik ise genellikle bebekler de D vitamini eksik olarak dünyaya geliyorlar.

**Çocuklarda D vitamini eksikliği hangi sorunlara neden olur?**
Çocuklarda D vitamini eksikliğinde raşitizm hastalığına bağlı olarak; kafa kemiklerinin pinpon topu gibi çökmesi, alın çıkıklığı, kafa şeklinde değişiklikler, bıngıldak kapanmasında gecikme, kaburgalarda ve göğüs kafesinde şekil bozuklukları, uzun kemik uçlarında kadeh şeklinde genişlemeler, yürümede gecikme, yürümeye başlayan çocukta bacaklarda X ve O şeklinde eğrilmeler, başta terleme ve saç dökülmesi, kabızlık, diş çıkarma ve yürümede gecikme, enfeksiyonlara yatkınlık gibi sonuçlar ortaya çıkabiliyor.

**D vitamini eksikliğine karşı alınabilecek önlemler nelerdir?**
D vitamini eksikliğinden korunmak için D vitamini ve kalsiyumdan zengin gıdalar tüketilmelidir. Gıdaların D vitamini ile zenginleştirilmesi sağlanmalı ve güneş ışınları çıplak deriye direkt temas edecek şekilde, günde en az 20-30 dakika güneş banyosu yapılmalıdır. Gebeler ve emziren anneler yaşam tarzı göz önünde bulundurularak 600-2000 IU/günlük D vitamini almalıdır. Çocuklara bir yaşına gelinceye dek günde 400 IU, 1-18 yaş arasında 600 IU D vitaminini düzenli olarak verilmelidir. Son yıllarda sprey şeklinde püskürtülerek uygulanan takviyeler her püskürtmede güvenli miktarda D vitamini desteği sağladığı için hem çocuk hem de yetişkinler için önerebiliriz. D vitaminleri yağda birikme özelliği nedeni ile bilinçsizce yüksek dozda alındığında önemli sorunlara yol açabilir. Bu nedenle D vitamini takviyesi hekim önerisi olmadan yapılmamalıdır.



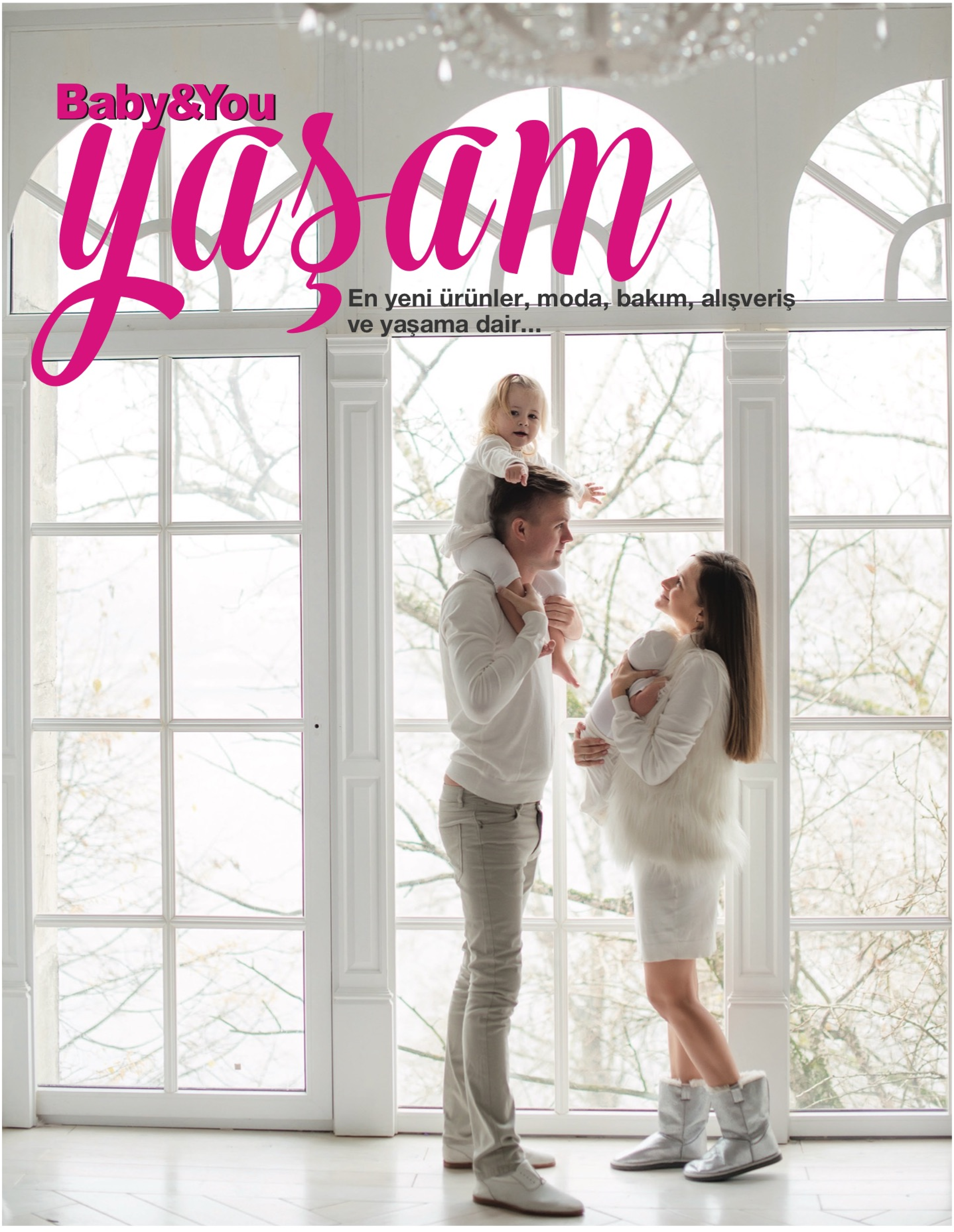

**D vitamini eksikliği kemik gelişimi için ciddi sorun!**



Baby&You

# yaşam

**En yeni ürünler, moda, bakım, alışveriş ve yaşama dair...**





Koton



Gizia Gate



Koton



Fabrika



Swarovski



Boyner



Network



Forever New



Forever New



Beymen Club



Derimod

# Feminen kış

*Soğuk havaların zirveye çıkmış olması şıklığınızdan ödün vereceğiniz anlamına gelmez. Hem içinizi ısıtacak hem de şıklığınızı sürdürmenize yardımcı olacak parçaları derledik…*



Emporio Armani



Random



Stradivarius



Aigner



Kate Spade



Koton



Zara




Versace
Saat&Saat



Aldo



H&M



Boyner



Bonprix



Trendyol



H&M

Motivatör
BAHAR HEKİMOĞLU
Kişisel egzersiz koçu
@studiosuadiye @bahar.kilicc



# Az zamanda çok iş!

*Bedeninizi, beyninizi, sizi zinde hissettirecek tek şey kendinize ayıracağınız kısacık zamanlardan ibaret! 'Yeni yılda yeni bir ben' diyorsanız sporu hayatınıza mutlaka sokmalısınız... En temel hareketleri sizinle paylaşıyoruz, sadece 10 dakika yeter!*

Merhaba yeni yıl, yeni bakış açıları, merhaba az zamanda çok iş. Her şeye zaman var, her şey kolay, sadece kendiniz için bir şeyler yapın çünkü siz iyiyseniz herkes iyi, siz dinamikseniz her şey için bolca zaman var. Zaman, egzersize engel olmamalı, olmasın, olmayacak!

'Hamileyim egzersiz yapamıyorum', 'Çocuklardan egzersize fırsat kalmıyor'... Çok haklısınız, çünkü egzersiz süresi motivasyon için önemli bir faktör. Uzun süreli egzersizler sizin gibi yoğun annelerin motivasyonunu olumsuz etkileyebiliyor.

Egzersizi keyifli hale getirebilmek için öncelikle eziyet olmadığını, günün uzun saatlerini ayırmak zorunda kalmadığınız ve olabildiğince meşakkatsiz hareketleri tercih etmeniz yeterlidir. Ne kadar çok yorulur ve uzun sürerse o kadar iyi düşüncesine kapılmayın, performans sporcusu değilseniz buna takılmayın.

**GÜNLÜK RUTİNİNİZ!**

Haftada iki gün 1 saatlik egzersiz yapmak meşakkatli gelebilir, hele ki bir de bebeğiniz varsa zaman çok kıymetli sizin için. Gün içinde hareketsizlikten kaçının, saatlerce egzersiz yapmak zorunda değilsiniz. Her gün sadece 5, 10 dakikanızı ayırın. Kendinizle baş başa kalmak iyi geliyorsa bebeğiniz uyuduğunda yoga benzeri egzersizlere 10 dakikanızı ayırın. Müzik dinlemekten hoşlanıyorsanız sadece iki parçayı dinlerken egzersiz yapın ama her gün bunu rutininize ekleyin.
Her gün yapacağınız kısa zamanlı egzersizin fayda sağlamayacağını düşünmeyin. Egzersiz yapmak yorulmak, terlemek, nefes nefese kalmak demek değil, en efektif hareketleri tutarlı ve düzenli aralıklarla yapmaktır.

**KENDİNİZ İÇİN!**

'Başkalarının beklentilerini karşılamak ya da suçluluk duygusunu bastırmak için yapılan aktivitelerin devam etme ihtimali çok düşük.' O yüzden egzersizin size ne kazandıracağına odaklanın ve bunları motivasyonunuz için kullanın.

İhtiyacınız olan ve ruhunuza iyi gelen, sizi strese sokmayan hareketleri tercih edin.

İşe yarayacak, sonucu gördükçe keyif alacaksınız!

Bu dört hareketi ister 5 dakikaya sığdırın ister tüm güne yayın ama yapın. Daha dinamik daha enerjik hissettiğinizde zaten tekrar sayılarını ya da sürelerini uzatacaksınız çünkü her geçen gün faydasını görecek ve keyif alacaksınız. Her hareket kardır, bir de yürüyüş yapsanız ne şahane olacak. Egzersizi gözünüzde büyütmeyin her gün küçük hareketler yapın performansınız ve bakış açınız değişsin gelişsin. Günde 5, 10 dakika nedir ki? Yapabilirsiniz kolay hem de çok kolay gelsin…



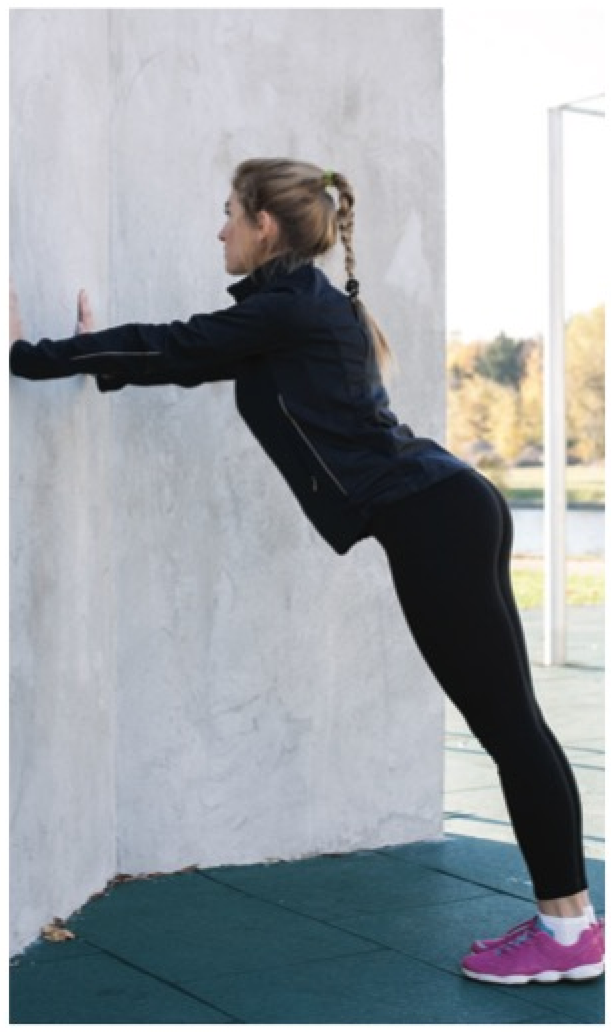
## En efektif hareketler!



**Plank (Bank);** Yerde dizlerinizin üzerinde durun ve yavaşça ellerinizle öne doğru yürüyün. Şınav pozisyonuna geldiğinizde dirseklerinizi ve ön kolunuzu yere omuz genişliğinde açık olacak şekilde koyun. Dizlerinizi yerden kaldırın ve ayak parmak uçlarınıza basın. Vücudunuz bir bank gibi yere paralel olmalı. Karın kaslarınızı sıkın ve 15 saniye boyunca bu pozisyonda durun. Belinizde baskı hissederseniz kalçanızı biraz yukarıya kaldırın. 15 saniye sonunda dizlerinizi tekrar yere koyun ve dinlenin. Plank duruşunu 2 set daha tekrarlayın.



**Duvar squat;** Duvara sırtınızı yaslayın ve ayaklarınızla öne doğru ilerleyin fakat sırtınız duvarda kalsın. Dizleriniz 90 derecelik oturma pozisyonuna gelene kadar kalçanızı aşağıya indirin. Yandan bakıldığında sanki sandalyede oturuyormuşsunuz gibi görünmelisiniz. Ellerinizden destek almadan sadece sırtınız duvar destekli, bacaklarınız yer destekli şekilde 15 saniye bekleyin. 15 saniye sonunda ellerinizle duvardan destek alarak kalkın ve dinlenin. Squat duruşunu 2 şer kez daha tekrarlayın.



**Duvar şınav;** Yüzünüzü duvara dönüp ellerinizi omuz hizasında duvara yerleştirin ayaklarınızı yavaş yavaş parmak uçlarıyla duvardan uzaklaştırın. Vücut ağırlığınızı karın kaslarınıza ve kollarınıza iletmeye çalışın. Tüm vücudunuzu sıkın ve bir kütük gibi olun. Kollarınızla duvarı kuvvetlice itin elleriniz duvardan uzaklaşsın ve tekrar duvara doğru yumuşak bir iniş yapın. 10 defa duvarı itin ve geri gelin dinlenin, 2 set daha tekrarlayın.



**Lunge;** Bu hareketi yapmak için ihtiyacınız olan tek şey uzun bir hol ya da sıkılmazsanız odanın içi de yeterlidir. Yürüme adımınızı 2 katı açıklığına çıkarın öne attığınız dizinizi bükerek 90 derece aşağıya doğru inin ve arkadaki bacağı öndekinin yanına getirerek toparlanın. Bir sonraki hamle sıradaki bacağın öne adımıyla devam ediyor. 10 adımı tamamlayın ve dinlenin. 2 set daha uygulayın. Bu hareketi yaparken öne attığınız ayağınızın topuk kısmı dizinizle aynı hizada olmalıdır ve üst vücut dik durmalıdır.

# "Önce siz iyi olmalısınız ki bebekleriniz de iyi olsun"

*Uzun yıllardır ekranlardan severek takip etiğimiz, Boran ve Bozok'un annesi Burcu Günay, hamilelik ve sonrası bakımına dair yönelttiğimiz soruları yanıtladı…*



**Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren bakım konusunda neler değişti hayatınızda, her iki hamileliğinizde de aynı tedbirleri mi aldınız?**
Belli bir aya kadar saç boyatamadığımız için sadece doğal saç bakımına özen gösterdim.

**Hamilelikte oluşabilecek çatlaklara karşı aldığınız bir önlem oldu mu?**
İlk hamileliğimde birçok araştırma yaptım ve Mustela'nın çatlak önleyici kremini ve doğumdan sonra da doğum sonrası bakım kremini çok düzenli kullandım. İki hamileliğimde de hiç bir çatlak sorunu yaşamadım.

**Hamileliğiniz süresince makyaj yaptınız mı, özellikle hangi markaları tercih ettiniz?**
Hamilelik dönemlerimde özellikle yaz aylarında makyaj yapmamaya özen gösterdim ve mutlaka makyaj öncesi güneş koruyucusu kullandım. Her daim favorim Mac ve Kiko markaları.

**Hamileliğinizde spor yaptınız mı?**
İlk hamileliğimin ilk aylarında bisiklet kullanıyordum. Gerçi etrafımdakilerden bu konuda epey tepki almıştım ama hiçbir aksilik olmadı. Bol bol yürüyüş yaptım ve yüzdüm.

**Hamileliğinizde hangi kıyafetler içinde daha rahattınız, tercih ettiğiniz özel bir marka oldu mu?**
Ben kıyafet açısından çok rahattım çünkü iki hamileliğimde de yaz aylarına denk geldiği için bol elbiseler, tişört ve şort tercihimdi. Son aylardaysa hamile taytları favori kıyafetimdi. Şıklıktan ödün vermemek adına, sevdiğim kıyafetlerin büyük bedenlerini almayı tercih ettim.

**Cilt bakımı yaptırıyor musunuz?**
Evet, düzenli olarak vakumlu cilt temizliği yaptırıyorum. Evde de kendi yaptığım bakımlarım var özellikle peeling ve temizleme bantları favorim, nem maskesi de yapıyorum.

**Her gün düzenli kullandığınız kozmetik bir ürününüz var mı?**
Cildim çok hassas, tercih ettiğim ürünler La Roche-Posay Toleriane Ultra Fluide, Vichy Slow Age, göz çevrem için ise Yves Rocher Rides&Fermete.

**Çocuklarınızın cilt bakımı için hangi ürünleri tercih ediyorsunuz?**
İki çocuğum da benim gibi hassas ve alerjik bir cilde sahip. O yüzden onların tüm ürünleri özel ve tek kullandığımız ürün var; Bioderma Atoderm İntensive vücut kremi ile Bioderma Atoderm PP vücut şampuanı.

**Favori parfümünüz hangisi?**
Victor&Rolf Flower Bomb.

**Sizce bir annenin makyaj çantasının top 5 ürünü nelerdir?**
Rimel, allık, kaş farı, renkli dudak kremi ve benim için olmazsa olmaz eyeliner.

**Boş zamanlarınızda çocuklarınızla birlikte neler yaparsınız?**
Evimizde televizyon, tablet gibi elektronik eşyalardan uzak duruyoruz. Tam 3 aydır evde televizyon izlemiyoruz. Onun yerine kutu oyunları ya da zeka oyunları oynuyoruz. Yılbaşının favorisi tombala, bizim her daim oyunlarımız arasında. Eğer hava güzelse mutlaka parka çıkarız ya da en sevdiğimiz yer olan Starbucks'a gidip mozaik kek yeriz.



**Genellikle anne olduktan sonra anneler kendi bakımları için zaman bulamamaktan yakınıyor. Oysa ki ruh sağlıkları için de kendilerine bakmayı ihmal etmemeleri gerek. Anne adaylarına ve annelere -tecrübenize dayanarak- bu konuda ne söylemek istersiniz?**
Ben her zaman "önce kendin mutlu olacaksın ondan sonra çocuklarınız da mutlu olur" derim… Doğumdan iki hafta sonra gezmeye başladık ve hemen kendimi kuaförüme teslim ettim. Oğlum uyuduğunda ben de onunla birlikte uyudum. Asla dışarı çıkmamazlık etmedim, ben nereye oğlum oraya. Eşimle de ilgilenmeyi ihmal etmedim. O mutlu olduğunda bana ve oğluma karşı daha hassas davrandı. Dışarıda bir anne ile tanışıyorsam ve eğer gerginliği yüzüne yansımışsa kendimi tutamam ve hemen bir tavsiyede bulunurum; Siz sakin olmazsanız bebeğiniz bunu hisseder ve o da sakin ve huzurlu olamaz.O yüzden önce sizin sağlığınız iyi olacak ki bebeğinize daha iyi bakabilirsiniz derim.



**Arındırın ve nemlendirin**
Kış aylarının yıpratıcı etkisine karşı cilt kalkanınızı kuvvetlendirin...





1. Yes To Charcoal Mud Mask
2. Garnier Kömürlü 3'ü 1 Arada
3. Lierac Body Hydra
4. Caudalie Foot Beauty Cream
5. Bioderma Sensibio H2O
6. Cosmed Dudak Balmı
7. İncia Vücut Bakım Yağı
8. NUXE Gül Yaprağı Temizleme Köpüğü









**Bakımlı kış**
Kış günlerinin solgunluğunu renklerle canlandırın...





1. Sephora Ruj
2. Physicians Formula Nude Wear Fondöten
3. Pretty by Flormar Oje
4. I Heart Makeup Far Paleti
5. Lancome Hypnose Drama Maskara
6. Kiko Göz Kalemi
7. Loreal Yüz Şekillendirici Stick
8. Dior Ruj
9. Max Factor Kaş Kalemi
10. NOTE Luminous Moisturizing Fondöten











# Sıcacık kış

*Ocak ayının dondurucu soğuğundan miniğinizi koruyacak ürünleri derledik…*



nll




Panço



Penti



LC Waikiki




H&M



Zara Kids



Zara Kids



Decathlon



Soobe



Koton Kids



Koton Kids



Benetton



Boyner



Decathlon



LC Waikiki



Timberland



Adidas



Rubberduck



New Balance



Caterpillar



Kinetix



Skechers



Boyner



Harley Davidson



Superfit



Lumberjack



FLO

# Sıkı adımlar

*Soğuk kış günlerinde çocuğunuza sıcak ve rahat adım sunan sevimli botları seçtik…*



Civilim



Defacto



Camper



# En Leziz Masal Kahramanı, Balkabağı

*Balkabağı, enerjik rengi, sevimli görünümü ve enfes tadı ile kış boyunca çorbadan tutun, tatlıya kadar leziz aromasıyla sofralarımızı hareketlendirir. Mutfağınızda bu sebzeye mevsim boyunca yer açmanız için oldukça çok nedeniniz var...*

Sonbahar aylarından itibaren pazar tezgahlarından bize göz kırpan balkabağı, kış aylarının en sağlıklı lezzetlerinden biridir. İçeriğinde barındırdığı mineraller bakımından oldukça zengin olan bu sebze, potasyum, demir, sodyum, fosfor, kalsiyum ve magnezyum içeriyor. Özellikle çocukların sağlıklı kemik gelişimine katkıda bulunur.

### CİLT SAĞLIĞI

Balkabağının etli kısmını tüketmenin cildinizde yenileyici bir etki yarattığını biliyor musunuz? Barındırdığı vitamin ve mineraller sayesinde cildin esnekliğini korumasına yardımcıdır. Ayrıca bu leziz gıdanın yapısında bulunan karotenoidler kanser hücrelerine karşı da koruyucu olabilmekte.

### BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Balkabağı, içeriğindeki zengin A vitamini desteği sayesinde bağışıklık sistemini ve vücut direncini arttırır. Vücutta bulunan enfeksiyon, bakteri ve virüslerin neden olduğu hastalıklar ile savaşmaya yardımcı olur ve barındırdığı C vitamini ile soğuk algınlığına karşı koruyucu kalkan görevini üstlenir.

### KALP SAĞLIĞI

Lif, potasyum ve C vitamini kaynağı olan balkabağı, kalp sağlığını korur ve güçlendirir. Bu özelliği sayesinde tansiyonun dengelenmesinde de yardımcı olur.

### TOKLUK

Balkabağı yüksek lif oranına sahiptir, bu özelliği sayesinde tokluk hissinin uzun sürmesini sağlar.

### DOĞURGANLIK

Doğurganlık çağındaki kadınlar için, demir kaynaklı gıdalar almak doğurganlık özelliklerini destekler. Balkabağı önemli demir kaynaklarından birisidir, bu özelliği sayesinde doğurganlığı destekler. Ayrıca A vitamini bakımından zengin olan bu sebze özellikle hamilelik döneminde süt oluşumunu sağlayan hormonların düzenli olarak çalışmasını sağlar.

Balkabağını soyulmuş ve doğranmış şekilde almak yerine, besin değerini kaybetmemesi için kullanacağınız zaman kabuğunu kendiniz soyup doğrayın.





# Balkabağı Çorbası

**Malzemeler**
- ✔ 2 bardak küp doğranmış balkabağı,
- ✔ 2 havuç,
- ✔ 1 büyük soğan,
- ✔ 2 bardak tavuk suyu (isterseniz sadece su da kullanabilirsiniz),
- ✔ 2 bardak süt.

**Yapılışı**
Önce tüm sebzeleri küp küp doğrayın. Ardından büyük bir tencerenin içine tavuk suyunu ve doğradığınız sebzeleri ekleyin. Kabaklar yumuşayıncaya kadar kısık ateşte pişirin. Sütü ilave edin ve 10 dakika daha pişirmeye devam edin. Piştikten sonra blendırdan geçirin. Çorbanız hazır! Dilerseniz servis yaparken üzerine kıyılmış ceviz, kıtır ekmek ya da kırılmış ceviz de ekleyebilirsiniz.

# Balkabağı Püresi

**Malzemeler**
- ✔ 200 gram balkabağı,
- ✔ Su.

**Yapılışı**
Balkabağını küp küp olacak şekilde doğrayın. Mümkünse buharda pişirin yoksa tencerede üzerine su ekleyerek haşlanmasını sağlayın. Piştikten sonra ezip püre haline getirin. İçine miniğinizin damak zevkine uygun muz, armut ya da elma gibi mevsim meyvelerinden de ekleyebilirsiniz.





# Balkabaklı Cheesecake

**Malzemeler**
Keki için:
- ✔ 2 paket tam tahıllı bisküvi,
- ✔ 3 yemek kaşığı tereyağı,
- ✔ 1 yumurta akı

Balkabağı kreması için:
- ✔ 500 gr balkabağı,
- ✔ 1 su bardağı şeker,
- ✔ 2 yemek kaşığı nişasta,

Peynir kreması için:
- ✔ 1'er paket labne peynir ve süt kreması,
- ✔ Vanilya,
- ✔ 3 adet yumurta,
- ✔ 1 su bardağı şeker.

**Yapılışı**
Tatlınızı hazırlamaya başlamadan önce fırınınızı 180 dereceye ayarlayın, siz hazırlıklarınızı yaparken fırınınız ısınacaktır.  Bisküvileri blendır kullanarak ya da elinizle ufalayın. Eritilmiş tereyağı, bisküviler ve yumurta akını iyice karıştırıp kelepçeli kek kalıbına bastırarak düz olacak şekilde yayın. Ardından başka bir kapta yumurta ve şekeri, şeker eriyinceye kadar çırpın. Üzerine vanilya, krema ve labne peyniri ilave edin. Karışımı bisküvileri koyduğunuz kalıba dökün. Artık ısınmış olan fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Fırından çıktıktan sonra soğumaya bırakın. Şimdi sıra balkabağı sosunu hazırlamakta... Öncelikle balkabağını ve şekeri bir tencerede yumuşayıncaya kadar pişirin. Yumuşayan kabağı çatalla ezin, yarım su bardağı su ve nişastayı iyice karıştırın ve balkabağına ilave edin. Mikser yardımıyla orta ateşte kaynayana kadar karıştırın. Ocaktan aldıktan sonra ılınıncaya kadar yine karıştırmaya devam edin. Hazırladığınız sosu cheesecake'in üzerine dökün. Buzdolabında bekletip kalıptan çıkarıp servis yapın.

Baby Astroloji

MİRAY ERTUĞRUL
miray.ertugrl@gmail.com
Facebook: Astrolog Miray Ertuğrul • Twitter: Uranusyen



# Oğlak bebekleri Büyümüş de küçülmüşler!..

*Düzenli, temiz, karizmatik, akıllı, uslu, olgunlar… Ay onların ayı… Oğlak bebeğinizi yakından tanıyın!*

Büyümüş de küçülmüş edasıyla tanımladığımız oğlak bebekleri, gökyüzünün en karizmatik halkalı gezegeni olan Satürn etkisi altındadır. Akıllı ve uslu hareketleriyle takdirleri üzerine toplayan bu bebekler, küçük yaşlardan itibaren yaşıtları arasında örnek davranışlarıyla dikkat çekerler. Düzenden ve temizlikten son derece hoşlanan bu bebekler, mükemmelliyetçi bir yapıya sahiptirler. Bulundukları ortamın temiz ve düzenli olmasına, ihtiyaçlarının zamanında karşılanmasına ihtiyaç duyarlar. Sorumluluk duygularının yüksek olması, küçük yaşlardan itibaren gelişime açık olmalarını sağlar. Anne ve babayı kendinlerine örnek olarak aldıkları için, davranış ve eylemlerinizi çok çabuk kaparlar. En aklı başında ve ailesini üzmeyen bebekler bu burçtan çıkar. Kurallara uyum göstermelerinin altında, ebeveynlerinden görecekleri saygı ihtiyacı yatar. Ona olan sevginizi ona saygı duyarak, istek ve ihtiyaçlarına karşı hassas davranarak ve somut şeylerle gösterebilirsiniz.

## ROL MODELİ SİZSİNİZ

Ona her zaman bir yetişkin gibi davranmanız, küçük görmemeniz onunla kurduğunuz ilişkinin altın anahtarı olacaktır. Çok olgun ve yetişkin bir ruha sahip olan bu bebekler, anneanne, babaanne ve dedeleriyle de çok yakın arkadaş olacaktır. Yaşıtlarından ziyade kendilerinden büyük insanlarla vakit geçirmek isteyebilirler. Büyüklerin davranışlarını kendilerine rol model alarak kendi kendilerini eğitebilme potansiyelleri kuvvetlidir. Otorite kurallarından çok hoşlanmayacağı için, ona her zaman mantıklı açıklamalar yapmanız ve arkadaşça yaklaşmanız ilişkinizi kuvvetlendirecektir.

**Aklı başında ve sizi üzmeyen bir bebeğiniz varsa durun tahmin edelim, o bir ‘oğlak burcu’ değil mi?**



Oğlak burcunun mükemmelliyetçi yapısı kendini çok eleştirmesine ve kolay tatmin olamamasına neden olur. Bu özelliğini olumluya dönüştürmek için küçük yaşlardan itibaren varlığının çok özel ve anlamlı olduğunu hissettirerek, özgüven ve özdeğer duygusunu onu sık sık takdir ederek güçlendirmelisiniz. Hayatını programlamanız, oyun saati, yemek zamanı gibi konularda rutin bir düzen oluşturmanız onu mutlu eder. Pratik kullanışlı oyuncaklar, pratik zekasını destekleyecek oyunlar her zaman hoşuna gider.

## HIRSLI VE AZİMLİLER

Okul hayatında yüksekleri hedefleyecek ve kendine ulaşmak istediği güçlü bir konum belirleyecektir. Hedefleri onu her zaman harekete geçirir. İnat damarına basmadan, ona her zaman saygıyla yaklaşmalısınız. Zaman zaman yaşayabileceği başarısızlıklar karşısında üzülebilir ve strese açık bir yapıda olabilir. Kazanmanın da kaybetmenin de insan gelişimine olan katkılarını ona öğretmelisiniz. Okul hayatlarında da akıllı ve sorumluluk sahibi olan tavırları güzel başarılara ve onur belgelerine vesile olabilir. Hedeflerini başarmak için hırsla ve azimle ilerleyebilirler.
2020 yılına kadar olgunlaşarak büyüyecekleri ve hayatla ilgili önemli gerçekleri keşfedecekleri yıllar var önlerinde. 2024 yılına kadar korkuları yükselebilir ve sahip oldukları şeylere tutkuyla bağlanabilirler. Değişim zamanı geldiğinde ilk etapta direnç duyguları yükselse de, güçlü doğaları her duruma kolayca kabul verebilmelerine yardım edecek.

## Oğlak çocukları için uygun meslekler

İnşaat mühendisliği ve inşaatla ilgili sektörler, diş hekimliği, yöneticilik pozisyonları, işletme müdürlüğü, CEO’luk, öğretmenlik, bankacılık ve finans, politika, siyaset gibi sektörlere doğuştan yatkın olurlar. Oğlak burcundan çok büyük iş adamları ve iş kadınları çıkar. Kendine saygı ve itibar görebileceği büyük hedefler koyar ve iş hayatına başlayarak maddi güç kazandıktan sonra kendini çok daha mutlu hisseden bireyler olurlar.

# "Çocukla birlikte geçirilen zaman çok önemli"

*Çocukların sağlıklı gelişimine ve hayat boyu öğrenme sürecine destek olmak için hazırlanan eğitim seti Adım Adım hakkında tüm merak edilenleri Mikado Yayınları Kurucusu Okan Arıkan bizlere anlatıyor.*





**Adım Adım'ın hikayesi nasıl başladı?**
Mikado Yayınları olarak araştırma yaptığımızda 0-3 yaş aralığında aktivite kitabı olmadığını ve çocuk gelişiminde buna ihtiyaç olduğunu öğrendik. Uzmanlarla birlikte yaklaşık bir buçuk yıl ön hazırlıkları üzerinde çalıştık. 2009 yılının sonuna doğru Adım Adım serisi satıştaydı. Çocuk tarafı çok keyifli ve zengin bir dünya ama çok da dikkat edilmeli, küçük hataları asla kaldırmayacak bir dünya bu sebeple uzmanlar yer almalı. Elbette bugün de AR-GE ekibimizde yer alan akademisyenlerle, uzmanlarla birlikte yürüttüğümüz ürün geliştirmesi hala devam ediyor.

**Sisteminiz nasıl ilerliyor?**
Uzmanlar çocuğun oturup, kitaba bakabilmesi ve oynayabilmesi için fiziksel olarak en uygun olduğu dönemin 9. ay itibarıyla başladığını söylüyorlar. 9. aydan 48. aya kadar her ayın setini kullanıcıların belirttikleri adreslerine gönderiyoruz. Bu setin içinde aya uygun, dört temel gelişimi destekleyen aktivite kitabı, okuma kitabı, ebeveynleri bilgilendirici materyaller yer alıyor. Bu bir süreç ve düzenli takip edildiğinde çocuktaki gelişim de fark ediliyor. Bu sebeple on iki aylık abonelik sistemini hazırladık.

**Ebeveynler Adım Adım serisine nasıl ulaşabilirler?**
İnternetten ve çağrı merkezinden satın alınabileceği gibi perakende satış kanallarında da aya uygun setlerimiz satışta.

**Farklı kitleriniz var mı, yoksa tek tip mi?**
Hayır, setler sabit. Herkesin çocuğu değerli ve çocukların gelişimleri de benzer şekilde ilerliyor. Önemli olan çocukların en doğru şekilde yönlendirilmeleri. Çocukların ilgi alanı çok dağınık, bir sürü şeyle ilgilenebiliyor. Ebeveynleri de çocuk gelişimi ile ilgili doğru yönlendirmek gerekiyor. Çocukla beraber geçirilen zamanın değeri çok büyük. Öğrenmek elbette çok önemli birlikte zaman geçirmek ve o keyfi alabilmek, çocuğun gelişimini desteklemek çok daha önemli. Örneğin, onunla oynarken aynı seviyeye eğilip oynamalı.

**Adım Adım serisi, çocukların gelişimini nasıl yönlendiriyor?**
Çocuklar tekrarı seviyor ve öyle öğreniyorlar. Bu tekrarlar onun öğrenimini pekiştiriyor. Örneğin, dokuzuncu ayın kutusu bitince kenara kaldıralım, bir daha açmayalım diye bir şey yok. Çocuk bir önceki ay kutusuna geri dönüp yeniden yapabiliyor ya da yapamadığını tamamlayabiliyor. Her çocuk birbirinden farklı, kiminin motor gelişimi daha önde gidiyor, kiminin konuşması… Uzmanlarımız, çocuk her ay hiçbir aktiviteyi yapamıyorsa o noktada profesyonel bir yardım alınması gerektiğini söylüyor.

**Okul öncesi dönemle ilgili hazırlıklarınız var mı?**
Uzmanlarla bu konu hakkında konuşuyoruz. Yaptığımız işin doğru olmasını istiyoruz, önemli olan faydalı olduğuna inanmamız.



**Öğrenmek elbette çok önemli birlikte zaman geçirmek ve o keyfi alabilmek, çocuğun gelişimini desteklemek çok daha önemli.**




## Annelerin İçi Rahat Etsin

Aptamil Çocuk Devam Sütleri'nin çocuğunu dış çevrenin olumsuz etkilerinden korumaya çalışan bir annenin yaşadıklarına odaklanan reklam filmi, "Bağışıklığı Desteklensin, İçiniz Rahat Etsin" sloganıyla izleyiciler ile buluştu.




## Kadın Futbolunda Yeni Dönem

Avon, Beşiktaş JK ile Kadın Futbolu konusunda güç birliğine imza attı. Bu iş birliği ile kadın futbolunun bilinirliğini artırmak, daha fazla kadını izleyici ve oyuncu olarak bu spora kazandırmak hedefleniyor.




## Bebeklere Özel Tarhana

Eski Tadında'nın içinde koruyucu madde kullanılmadan hazırlanan bebek tarhanası; ev yoğurdu, köy salçası ve atalık buğdaylardan elde edilen ruşeymli ve kepekli unla hazırlanıyor.

## Gecenin Mood'unu Belirleyin

Biscolata Mood, sınırlı sayıda üretilen bitter çikolatalı gece konseptiyle raflarda.






## Kolayca Kavrıyorlar

Bebe D'or Tut İç Serisi PP Biberonlar hem kulplu hem de kulpsuz kullanım avantajı sağlayan tasarımları ve sevimli hayvan desenleriyle bebeğinizin keyifle beslenmesini destekliyor.




## BEE'O ile Kışın Da Çocuklar Daha Sağlıklı

Kovandan sofraya sağlık misyonuyla üretilen BEE'O Propolis-Arı Sütü-Ham Bal (Çocuk), %100 doğal, sağlıklı ve çocuklara özel olarak hazırlanan içeriğiyle hastalıklardan korunmak için sofralarda yer alıyor.



## Doğum Günü Kutlamaları Muzipo Kids'te

Muzipo Kids, hazırladığı birbirinden keyifli ve neşeli parti konseptiyle çocuklar için unutulmaz bir doğum günü kutlaması gerçekleştiriyor.




## Hassas Saçlı Derisine Bakım

Saçlı deride pullanma sorunu yaşayan bebekler için özel olarak geliştirilen ABCDerm Babysquam Onarıcı Bakım Kremi, keyifli banyolar sunuyor.



## Düşler Gerçeğe Dönüşüyor

Bebekleri için konforu ve güvenliği bir arada tercih eden ebeveynler, kolay depolama alanına sahip Selena Baby serisi ile ufak alanlarda dahi büyük rahatlık yaşıyor.



## Her Gün Bir Okulda Ücretsiz Oyun

Panasonic Eco Solutions Türkiye 'Aydınlık Bir Gelecek İçin Okullarda Enerji Verimliliği' projesi ile ilkokul çağındaki öğrencilere enerji verimliliği, doğal kaynakların korunması, geri dönüşüm ve elektrikli ev kazalarına karşı korunma konularında bilinç kazandırılıyor.

## Pişik Oluşmadan Önleminizi Alın

Mustela tarafından patentli doğal aktif bileşenler kombinasyonu ile oluşturulan Mustela 123 Vitamin Bariyer Pişik Kremi, ocak ayı boyunca 17.50 TL'den satışa sunuluyor.






## "Mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok"

Hipp Islak Mendiller, koruyucu, peg, paraben, esansiyel yağ, mineral yağ ve renklendirici gibi cilde zarar verecek maddeler içermiyor. Organik badem yağı sayesinde herhangi bir kimyasala gerek kalmadan, cilde yumuşaklık hissi veriyor.




## Türkiye'de 10 kişiden 9'unda D Vitamini Eksikliği Görülüyor

Oyuncu Sedef Avcı'nın moderatörlüğünde yapılan Wellcare vitamin D3 ürün portföyünün lansmanında D vitamini eksikliğinin görüldüğü metabolik hastalıklar ve bu vitaminin genel sağlık için önemi konuşuldu.




## Hassas Anne

Üç çocuk annesi güçlü bir kadının annelik hikâyesini okuyacağınız Hassas Anne kitabında hem bir kadın ve anne olarak içinizdeki güce inanacaksınız hem de içinizdeki o suçluluk ve yetersizlik duygusunun yok olduğunu hissedeceksiniz. Bu kitapta; tecrübeli bir Hassas Anne'den anneliğinizi kolaylaştıracak ve keyifli hâle getirecek annelik ve babalık, hamilelik, eğitim, beslenme, oyun, güvenlik gibi birçok konuda tavsiyeler bulacaksınız. Kitabın gelirinin bir kısmı Türk Eğitim Gönüllüleri Vakfı'na (TEGV) bağışlanacak.



## Fark Yaratan Biberonlar

Dr. Brown's Options, bebeğinizin gaz sancıları bittiğinde hava akış kanalı çıkarılarak sızdırma ve akma yaşanmadan kullanılmaya devam edilebiliyor.

Annelerin 1 numarası

dalin®

## Türkiye'nin Süper Markası: Dalin

Dalin, Superbrands tarafından marka yönetimi konusunda gösterdiği başarılardan dolayı Türkiye'nin Süper Markası ödülüne layık görüldü.



## Güçlü İşbirliği

H&M Vakfı ve UNICEF çocuklar için yapacağı işbirliği programında 3.7 milyon dolar değerinde ve önümüzdeki üç yıl boyunca erken çocuk gelişimi konusunda 9.000'den fazla çocuğa ve ailelerine ulaşmayı hedefliyor.




## Her Destek, Gerçekleşen Dilek

Singer, Bir Dilek Tut Derneği ile birlikte "Singer ile Her Destek, Gerçekleşen Bir Dilek" projesine imza atıyor. Hayati tehlikesi bulunan hastalıklarla mücadele eden çocukların hayallerini gerçekleştirmek amacıyla hayata geçen projeye Ahu Orakçıoğlu, Ayşe Kucuroğlu, Ayşe Tolga, Bengü, Derin Talu, Ezra & Tuba Çetin kardeşler, Gamze Karaman Keçeli, Mert Vidinli, Naz Elmas ve Özlem Yıldız gibi isimler destek veriyor.




## En Duyarlı Marka: LC Waikiki

15-17 Aralık tarihleri arasında 6'ncısı düzenlenen İBS Anne Bebek Çocuk Fuarı'nda, LC Waikiki standında gerçekleşen T-shirt boyama, rüzgar gülü ve kukla yapım atölyelerinde çocuklar eğlenip öğrenirken, LC Waikiki tasarım ekibi, anne ve anne adaylarıyla bir araya gelerek, onları yakından dinleme fırsatı yakaladı.

## Saçlarınız Yeni Yılda Stressiz

Revigen Anti Stress Serisi Şampuanlar, içeriğinde bulunan güçlü anti oksidanlar ile saçlarınızın strese karşı dayanıklılığını arttırıyor.





## Lav'dan Yenilik

İçeceklerini büyük bardakta içmeyi sevenleri LAV Elegan kupa çok mutlu edecek. Kışın soğuk havalarında yudumlanan sıcak içeceklere özgün akordeon formu ve zarif kulbuyla eşlik ediyor.



## Gastroblast'ta Bilim Ve Yiyecekler Bir Arada

Çocuklar, Da Vinci Learning TV'nin Gastroblast programında en güzel tatların gizemlerini ve tatlarının neden bu kadar iyi olduklarını eğlenceli bilimsel deneyler yaparken keşfedip ortaya çıkarıyorlar.




## Dört İşlem Sonsuz Eğlence

Matimino, "ders" ve "mecburiyet" olarak öğretilen temel matematik bilgilerinin eğlenceli birer "aile oyunu" haline getirilmesini destekleyen, tüm ailenin keyifle oynayabileceği eğitici bir oyun.




## Profilo Ninni Makinesi'ne Ödül

IBS Fuarı'na katılan markalar kapsamında düzenlenen IBS 2017 Ödülleri'nde 'Yılın Sosyal Dijital Medya' ödülü Profilo Ninni Makinesi Mobil Aplikasyonu'nun oldu.

Saray MILKMAN

## Kışa Meydan Okuyun

Bağışıklık sistemini güçlendiren Milkman Tahinli Süt, kış aylarında vücudun ihtiyaç duyduğu enerjiyi karşılayarak kışın daha sağlıklı geçmesine yardımcı oluyor.




## Güç Sizinle Olsun

Star Wars 'Son Jedi' filminin en sevilen karakterlerinden Rey, BB-8 ve Stormtrooper'dan esinlenilerek tasarlanan görseller Vivident ambalajlarında.




## Eğitici Konuşan Robot: Doc

Programlama ile ilgili temel kavramları kolay ve sezgisel bir şekilde tanıtan eğlenceli ve eğitici konuşan bir robot olan DOC ile çocuğunuzun, sayma alıştırmaları yaparak ve oyunun görevlerini tamamlayarak mantıksal düşünme süreçlerini eğitmesi amaçlanıyor.



## Çocuklar Ferdinand'ı çok sevdi

17 Aralık Pazar günü ünlü anneler ve çocukları ile birlikte internetin fenomen anneleri ve çocukları TME Filmleri tarafından Türkiye'ye getirilen "Ferdinand" isimli çocuk filmini izlemek üzere Soho House'da buluştu. Boğa boynuzları aksesuarları ile sevimli pozlar veren çocuklar çok eğlendi.




## Godiva'dan Özel Bir Hediye

Godiva'nın 2018 Yeni Yıl Koleksiyonu'ndan en sevilen imza lezzetleriyle doldurulmuş şık yeni yıl hediye kutuları ya da 30'lu kutusunda sunulan yeni sezon lezzetlerini sevdikleriniz için şık hediye alternatifi.



## TEGV'li çocuklar ile Türkiye'de bir ilk

Yapı Kredi World'ün sevilen maskotu Vadaa, Türkiye'de ilk defa çocuklar tarafından çekilen stop-motion filminin ana karakteri oldu. Minikler, çektikleri animasyon filminde Vadaa peluş oyuncaklarının satışından elde edilen tüm gelirin, TEGV eğitim parklarındaki çocukların eğitimine aktarıldığını masalsı bir dille anlattılar.



















# *Her gün biraz daha büyüyoruz!*

Car, Baby&You, Women's Fitness ve Men's Fitness'tan sonra
ailemize iki yeni dergi daha katıldı.
Healthy Food Guide ve Madame Figaro...
Bizi izlemeye devam edin.
Çünkü biz sizi tüm duyularımızla izliyoruz.

MH MEDIA

Medialink
YAYIN GRUBU


VIVATINELL
sadece
E
eczanelerde
nutrigen®
ÇOCUK GELİŞİM* ŞURUPLARI
VIVATINELL
UNITED KINGDOM
nutrigen Vivatinell UK'nin Tescilli Markasıdır.
e-mail: contact@vivatinell.com
Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz
Call Center:
0216 906 0 500
* nutrigen Çocuk gelişim şurupları D vitamini içerir. D vitamini çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.